DEBBIE FORD

SECRETUL UMBREI

Puterea de a-ți asuma propria poveste



EDITURA FOR YOU

„Debbie Ford deține un secret care vă va schimba viața – dacă veți permite acest lucru. Scrisă cu eleganță și grație, cartea Secretul Umbrei *vă va provoca să ieșiți din ascunzătoarea voastră și să împărtășiți lumii darul prețios pe care îl aveți."*

CHERYL RICHARDSON, autoarea cărții *Fă-ți timp ca să-ți trăiești viața*



DEBBIE FORD este cotată de New York Times ca unul dintre cei mai importanți autori contemporani. A mai scris și *Partea întunecată a căutătorilor de lumină*, *Secretul umbrei* și *Divorțul spiritual*. Acum ține seminare pretutindeni și locuiește în La Jolla, California, împreună cu fiul ei.

www.debbieford.com

„Extraordinar de cuprinzătoare... DEBBIE FORD continuă să ne transforme perspectiva, oferindu-ne instrumente și procese minunate care să ne ajute să ne depășim limitele dramelor personale."

MARIANNE WILLIAMSON, autoarea cărții *Iubire magică*

„Ideile prezentate de DEBBIE FORD în această carte, sunt mai mult decât utile. Sunt uimitoare prin claritatea și valoarea lor. Printr-o lectură de doar câteva ore, întreaga voastră viață se poate schimba."

NEALE DONALD WALSCH, autorul seriei *Conversații cu Dumnezeu*

*„*Secretul Umbrei *reprezintă un îndemn spiritual pentru toți cei care sunt pregătiți să iasă din limitările dramei personale și să se îndrepte către posibilitățile infinite ale Sinelui superior."*

DEEPAK CHOPRA, autorul cărții *Întinerește și trăiește mai mult*



PRET: 12 RON
(120.000 LEI)

EDITURA FOR YOU
ISBN 973-7978-60-9
978-973-7978-60-8

DEBBIE FORD

SECRETUL UMBREI

Puterea de a-ți asuma propria poveste

THE SECRET OF THE SHADOW:
The Power of Owning Your Whole Story

Published by Agreement with HarperCollins San Francisco, an imprint of HarperCollins Publishers, Inc.

Tehnoredactare Doina Vasilescu
Coperta George Acu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FORD DEBBIE
Secretul umbrei : Puterea de a-ți asuma propria poveste / Debbie Ford - București : For You, 2006

ISBN (10) 973-7978-60-9; ISBN (13) 978-973-7978-60-8

265.8

Tel./fax. 021/6656223; 0311001455,
mobile phone 0744352963; 0724212690;
e-mail monica.visan@fx.ro; edituraforyou@b.astral.ro
website: http://www.editura-foryou.ro

Printed in Romania

ISBN (10) 973-7978-60-9;
ISBN (13) 978-973-7978-60-8

Celui care mi-a fost al doilea tată
și pe care l-am iubit mult,
medicul Howard J. Fuerst.

Am primit un dar imens, atunci
când ai intrat în viața mea.

Îți mulțumesc pentru grija, iubirea și
grația pe care mi le-ai adus mie,
familiei mele și lumii în care trăim.

Ne este foarte dor de tine.

Capitolul 1

TU ȘI POVESTEA TA

Imaginați-vă că ați fi știut la naștere că sunteți maeștri, că sunteți peste măsură de puternici, că dețineți daruri imense și că dorința ar fi unicul lucru de care ați avea nevoie pentru a vă oferi darurile personale în lume. Închipuiți-vă că ați venit în această lume cu inima plină de puterea vindecătoare a iubirii și că singura voastră dorință este să dați această dragoste tuturor celor din jurul vostru. Imaginați-vă că sunteți înzestrați cu capacitatea înnăscută de a crea, că aveți tot ce vă doriți și tot ceea ce aveți nevoie. Este, oare, posibil ca, la un moment dat în viață, să fi conștientizat că nu mai există nimeni altcineva pe lume, asemenea vouă? Și că, în fiecare fibră a ființei voastre, să fi știut nu numai că dețineți lumina lumii, ci că *sunteți* lumina lumii? Este oare posibil ca, la un moment dat, să fi înțeles cine sunteți la cel mai profund nivel și să vă fi bucurat de darurile voastre? Gândiți-vă o clipă și vedeți dacă vă puteți aminti acel moment când ați știut adevărul despre cine sunteți voi cu adevărat.

Apoi s-a întâmplat ceva. Lumea voastră s-a schimbat. Ceva sau cineva a aruncat o umbră peste lumina voastră. Din acea clipă, ați început să vă temeți că voi și prețioasele voastre daruri nu mai sunteți în siguranță în această lume. Ați simțit că, dacă nu vă veți ascunde darul sacru, s-ar putea abuza de el, ar putea fi lezat sau furat. Înăuntrul vostru, ați știut că acest dar este ca un copil iubit, inocent, care v-a fost dat pentru a-l proteja. Astfel încât ați făcut ceea ce ar face orice părinte: ați ascuns toată această măreție, adânc înăuntrul vostru, pentru ca nimeni să nu o descopere vreodată, să

nu o poată vătăma sau lua de lângă voi. Apoi, cu creativitatea unui copil, ați acoperit-o. Ați creat un rol, un personaj, o dramă, o poveste, astfel încât nimeni să nu suspecteze vreodată că dețineți atât de multă lumină. Ați fost foarte iscusiți – chiar sclipitori – în a vă ascunde secretul. Nu numai că i-ați determinat pe ceilalți să creadă că nu sunteți minunați; v-ați convins și pe voi înșivă – și asta doar pentru că v-ați dovedit a fi părinți buni. A fost secretul vostru foarte bine ascuns – pe care doar voi îl știați. Ați fost chiar îndeajuns de creativi ca să afișați exact opusul a ceea ce erați cu adevărat, astfel încât să vă puteți proteja de cei care ar fi putut fi supărați sau intimidați de darurile voastre înnăscute.

Dar după zile, luni și ani în care v-ați ascuns comorile voastre prețioase, ați început să vă credeți povestea. Ați devenit persoana pe care ați creat-o pentru a vă apăra secretul. În acel moment, ați uitat că voi înșivă v-ați îngropat cândva darul neprețuit. L-ați ascuns atât de bine, încât n-ați mai știut locul exact – ați uitat chiar faptul că l-ați fi ascuns. Iubirea, lumina, măreția și frumusețea voastră s-au pierdut în interiorul poveștii. Ați uitat că ați avut un secret.

Din acel moment, ați trăit sentimentul de a fi pierduți, singuri, izolați și speriați. Pe neașteptate, ați devenit conștienți că ceva lipsea – ceea ce era adevărat. Durerea separării de comoara voastră v-a făcut să vă simțiți ca și cum v-ați fi pierdut cel mai bun prieten. Înăuntru, ați tânjit după întoarcerea sinelui vostru adevărat. Astfel încât ați început să căutați în exterior, ceva care să vă umple golul și să vă facă să vă simțiți mai bine. Ați căutat ceea ce lipsea, în relații, în alți oameni, în realizările voastre. Ați căutat în performanțele fizice sau în contul din bancă, încercând să aveți din nou acel sentiment. Poate că, asemeni mie, ați fost conduși de sentimente de nevrednicie, care se înfig atât de adânc în subconștientul nostru, încât ne petrecem cea mai mare parte din viață căutând frenetic ceva care să ne împlinească. Dar oriunde ați căutat, nu ați găsit nimic.

La vârsta de cinci ani, eram deja obișnuită cu vocea din capul meu care îmi spunea că nu sunt destul de bună, că nu eram dorită și că nu aparțineam nimănui. Dorind cu disperare să mă simt iubită și acceptată, mi-am impus sarcina extenuantă de a-i face pe ceilalți oameni să-mi valideze propria valoare. Înăuntrul meu credeam că ceva era în neregulă cu mine și m-am străduit mult să-mi ascund defectele. Am învățat repede cum să mulțumesc oamenii, afișând un zâmbet larg, pentru a-i face să mă remarce. Credeam că, dacă aș fi fost mai talentată decât sora mea mai mare, sau mai deșteaptă decât fratele mai în vârstă, m-aș fi adaptat mai bine și familia mea m-ar fi copleșit cu iubirea și acceptarea pe care mi le doream. Nutream convingerea că, dacă ei m-ar fi iubit suficient, nu ar mai fi trebuit să ascult gândurile groaznice care-mi umpleau mintea, sau să îndur sentimente dureroase, epuizându-mi trupul firav.

Pe măsură ce anii treceau, am devenit expertă în a găsi modalități de a ascunde durerea - de mine însămi și de ceilalți. Când nu găseam pe cineva care să mă aprobe sau să-mi spună că sunt în regulă, mă furișam la magazinul de alături și cumpăram un pachet de prăjituri și o sticlă de Coca-Cola. Acea doză de zahăr părea, într-adevăr, să mă mulțumească.

Dar, la vârsta de doisprezece ani, durerea devenise prea mare ca să o pot ascunde: mă simțeam prea înaltă, extrem de ciudată și foarte proastă. Le invidiam pe fetele care păreau a fi normale, purtau hainele corespunzătoare și aveau familiile potrivite. Ani de zile am plâns în fiecare zi, încercând să eliberez acea durere interioară care mă consuma.

Lacrimile mele de tristețe aveau întotdeauna același mesaj: *„De ce nu mă iubește nimeni? Ce este în neregulă cu mine? Vă rog, nu vine cineva să mă* ajute?"

Apoi, pentru a înrăutăți lucrurile și mai mult, într-o sâmbătă după-amiază, pe când aveam doisprezece ani, mama ne-a spus, mie și fratelui meu că, în timp ce eram la plajă, tata s-a mutat. Mariajul lor se terminase și urmau să di-

vorțeze. Dezintegrarea familiei a adăugat fricii mele înrădăcinate profund, faptul că aveam defecte și că îmi fusese dat un destin nefavorabil.

Divorțul părinților a dezlănțuit toată durerea pe care o înmagazinasem înăuntrul meu. Într-o clipă, toate sentimentele negative pe care credeam că le am sub control, m-au inundat. Suferința era atât de copleșitoare, încât pentru a o amorți am început să mă droghez, să fumez și să am prieteni de ocazie, în încercarea disperată de a mă integra, de a primi iubirea și siguranța pe care nu le găseam în familie, sau în mine însămi.

Luptându-mă să dau un sens spațiului gol dinăuntrul meu, am decis că succesul este ultimul bilet spre libertate. Am început să lucrez la vârsta de treisprezece ani, iar când am împlinit nouăsprezece, dețineam deja primul meu magazin de îmbrăcăminte. Aveam un ochi pentru modă și îmi plăcea să schițez noi toalete pentru femei.

A purta haine la modă m-a făcut întotdeauna să mă simt mai bine. Simțeam că în felul acesta puteam ascunde rușinea măcar pentru o zi, purtând ceva ce plăcea tuturor. Mă străduiam să fiu cât mai îndrăzneață, mai hippy, mai la modă, pentru a simți că mă integrez. Și, după toate aparențele exterioare, reușisem: aveam mașina adecvată, hainele în ton cu moda și ceea ce consideram a fi grupul de prieteni potriviți. În sfârșit, izbutisem să devin un membru al grupului.

Dar, în pofida tuturor succeselor și a faptului că aveam prieteni, încă mă simțeam pierdută și foarte singură. Nu conta cât am realizat în lumea exterioară, păream să nu mai scap de vocea interioară care îmi spunea că nu mă voi ridica niciodată și că viața mea nu avea nici un sens. În liniștea nopții, disperarea m-a copleșit. Mă simțeam mică, neînsemnată și extrem de singură.

Obsesia din mintea mea devenise o slujbă cu normă întreagă. Am început prin încercarea de a aduce la tăcere zgomotul interior, constant, prin consumul de droguri. Am fost

hipnotizată de acel dialog intern continuu, de povestea pe care mi-o repetam iar și iar – că nu voi reuși niciodată și nu voi avea niciodată iubirea, siguranța și pacea interioară pe care le doream cu atâta disperare. Acea voce mi-a umplut capul zi și noapte, criticând fiecare mișcare pe care o făceam și sabotând căutarea succesului și a fericirii mele.

Am crezut că dacă rămâneam destul de ocupată, mâncam destule prăjituri, îngurgitam suficiente chimicale, sau cumpăram destule aparate și haine, aș fi putut să mă ridic deasupra disperării și a inutilității care păreau întotdeauna să-mi apară pe neașteptate în minte, după un moment de bucurie. Dar nu a mers.

Banda care mi se derula în cap se auzea tot mai tare, arătându-mi cusururile și accentuându-mi limitările autoimpuse. Acel glas lăuntric îmi făcea în continuu observație, spunându-mi că nu merit iubire și că voi fi întotdeauna singură. În cele din urmă, epuizată, cedam în fața tiranului meu interior, spunând: *„În regulă, ai câștigat"*. După aceea, luam o pungă de M&M, o țigară sau un calmant și îmi potoleam, temporar, suferința. Dar acest paleativ dura doar câteva momente și disprețul de sine se întorcea, iar povestea despre cât de îngrozitoare eram, se relua de unde rămăsese.

Pe când aveam douăzeci de ani, la rețeta mea pentru alinarea durerii am adăugat și bărbații. Din nefericire, relațiile mele cu aceștia se finalizau întotdeauna cu un eșec. Începeau la înălțime, deținând promisiunea salvării, și se sfârșeau la pământ, adâncindu-mă din ce în ce mai mult în amărăciune. Între timp, abuzul de droguri ajunsese la un punct în care știam că nu voi mai trăi prea mult, dacă voi continua pe acest drum. Am petrecut ani întregi intrând și ieșind din centre de dezintoxicare, încercând să-mi redresez viața.

Apoi, într-o zi, pe când mă aflam în cel de-al patrulea centru de tratament, participând la încă o ședință de terapie în grup, am avut o revelație colosală.

Stând acolo și ascultându-i pe ceilalți împărtășindu-și

durerile, am fost fascinată de cuvintele lor. În timp ce membrii grupului își împărtășeau încercările și suferințele, eșecurile și dezamăgirile, auzeam o temă comună – subiectul unei povești – ieșind din gura fiecăruia.

Am rămas uimită de cât de fidelă era fiecare persoană dramei sale individuale, câtă siguranță afișa în sensul că povestea sa relata adevărul, tot adevărul și numai adevărul. Am văzut oameni din grup care sacrificaseră iubirea pentru a omagia și a rămâne devotați poveștii lor negative.

Am remarcat alți oameni care țineau ca la viața lor la această poveste dramatică, încercând să ne convingă cât de îngrozitoare și de adevărată era. Unii erau mândri de pățaniile lor, de parcă strădaniile și sacrificiile îi făcuseră oarecum superiori celorlalți. Alții își dădeau dreptate prin virtutea absolută a profunzimii durerii pe care au simțit-o.

Deodată, într-un moment de claritate, am auzit în spatele fiecărei povești personale: *Poveștile lor erau doar niște basme, a căror stereotipie reprezenta o diversiune ce masca un adevăr mult mai adânc.*

Îmi amintesc cu precizie o anumită ședință de grup. Jessica era o femeie drăguță, blondă, în vârstă de douăzeci și opt de ani, a cărei figură exprima amărăciune și înfrângere. A început ședința din acea zi, repetându-ne aceeași poveste pe care ne-o tot spusese în ultimele opt sau nouă săptămâni. Era cam așa: *„Mama nu mă iubește, tata m-a părăsit când aveam trei ani, prietenul meu nu știe cine sunt ..."*

Stăteam acolo, cu un sentiment de frustrare, dorind sămi smulg părul din cap. Pur și simplu, nu mai suportam să aud aceeași poveste, nici măcar un minut. Suna ca un patefon vechi care cânta, iar și iar, aceeași melodie urâtă. Mă gândeam că putea cel puțin să redea un cântec nou. Voiam să mă ridic și să strig: *„Ieși din povestea asta! Nu înțelegi? Nu vezi că îți repeți ție însăți o poveste care veșnic se termină în același fel?!"* Doream atât de mult ca Jessica să priceapă că se blocase în interiorul poveștii ei. Dar, desigur, eram îngrădită

de limitările a ceea ce știu acum că era *propria-mi* poveste, care îmi spunea: *„Nu știi nimic. Habar nu ai despre ce vorbești, așa că stai la locul tău și ține-ți gura"*.

Supunându-mă acelei voci, m-am pleoștit la loc în scaunul meu și am alunecat înapoi în povestea proprie. Tăcerea era însăși dovada că aceasta mă controla în întregime.

De vreme ce nu mai puteam suporta nici măcar un moment să o ascult pe Jessica smiorcăindu-se, am schimbat canalul și mi-am concentrat toată atenția asupra mea. Pe măsură ce vocea Jessicăi se diminua pe fundal, am început să aud propriul dialog intern: *„Nu mă iubește nimeni. Nu pot să fac asta. Nu voi fi niciodată fericită. Sunt prea slabă și urâtă. Viața mea nu contează"* și obișnuitul: *„Nimănui nu-i pasă de mine"*. Cum stăteam acolo, am conștientizat brusc că, asemeni acelei tinere drăguțe, repetam și eu, iar și iar, același dialog intern, recitând o versiune a vieții mele pe care o auzisem de milioane de ori înainte. Am fost șocată să descopăr că subiectul poveștii mele nu era cu mult diferit de cel al Jessicăi; doar că ea îl rostea pe al ei, cu voce tare.

Cum stăteam acolo, ascultându-mă pe mine însămi, am auzit tema poveștii mele, incantată ca o mantră în minte: *„Biata de mine, biata de mine, biata de mine"*. Apoi, deodată, luminile s-au aprins și am înțeles: *„Oh, Doamne, viața mea nu este altceva decât o relatare a peripețiilor prin care am trecut"*.

Cât timp am locuit în West Palm Beech, Florida, am fost prizoniera propriei povești. O lăsasem să-mi conducă viața, fără să fiu conștientă. Tot ceea ce făceam era în conformitate cu această poveste, iar acțiunile mele erau tentative disperate de a face ca temnița poveștii mele să fie puțin mai confortabilă, mai plăcută la gust, mai acceptabilă. Aduceam întotdeauna unele ajustări - un prieten nou, un alt serviciu, o nouă tunsoare - în încercarea de a-mi îngropa durerea și de a-mi ascunde „dovezile" neadaptării. Îmi confundasem atât de mult povestea cu realitatea, încât toate schimbările pe

care le făceam erau ca și cum aș fi rearanjat scaunele de pe puntea *Titanicului*. Vasul se scufunda, în timp ce eu, nefiind în stare să văd realitatea situației, eram ocupată încercând să o înfrumusețez ca să ofere un sentiment plăcut, în timp ce pierea în adâncuri.

În cele din urmă, mi-a trecut prin minte că trebuie să existe mai mult decât povestea pe care mi-o spuneam. Tot așa cum Jessica – chiar dacă era adâncită în povestea ei – era mai mult decât ceea ce credea că este, am înțeles că și eu reprezint mai mult decât îmi spuneau gândurile mele negative că sunt.

Prin urmare, în acel moment, am recunoscut că, deși petrecusem ani întregi încercând să-mi consolidez povestea, nu reușisem. Într-adevăr, constituia o parte din mine, dar, cu siguranță, nu eram eu, în întregime. Cu toate că nu aveam nici un indiciu despre ce se află în spatele dramei personale, în acea zi am pornit într-o călătorie spre a înțelege de ce creasem această poveste și cărui scop îi servea ea.

POVESTEA, TEMA ȘI UMBRA

Poveștile noastre au un scop. Chiar dacă ne stabilesc limite, aceste scenarii de fapte și întâmplări ne ajută totuși să definim cine suntem, astfel încât să nu ne simțim complet pierduți în lume. A trăi în interiorul lor este ca și cum ai fi înăuntrul unei capsule transparente. Pereții subțiri, străvezii, se comportă ca o carcasă care ne ține blocați înăuntru. Chiar dacă putem privi afară și vedea lumea din jur, stăm în siguranță închiși înăuntru, simțindu-ne confortabil pe un teren cunoscut, limitați de ideea interioară că, indiferent ce am face, am gândi sau am spune, nu putem merge mai departe.

Poveștile noastre ne separă și trasează granițe între noi, ceilalți și lume. Ne limitează capacitățile și ne închid posibilitățile. Poveștile noastre ne fac să ne separăm de restul, chiar dacă noi implorăm să ne adaptăm sau să ne integrăm. Ele ne secătuiesc de energie vitală, făcându-ne să ne simțim

obosiți, epuizați și fără speranță. Previzibilul din poveștile noastre hrănește resemnarea și ne garantează destinul. Când trăim în interiorul acestor povești, demonstrăm comportamente repetitive și dialoguri interne dure.

Asemeni tuturor poveștilor, dramele personale au o temă care se tot repetă pe parcursul vieții. Ne putem descifra temele, ascultând cu atenție concluziile pe care le-am tras despre evenimentele trăite.

Aceste concluzii decisive ne conturează experiența și ne formează personalitatea. Concluziile noastre devin *convingerile umbrei*, convingerile inconștiente care ne controlează mintea, cuvintele și comportamentele. Convingerile umbrei ne stabilesc limitele, spunându-ne de cât de multă iubire, fericire și succes suntem vrednici, ne modelează procesele gândirii și ne definesc limitele. Deghizându-se în adevăr, convingerile umbrei ne jefuiesc de capacitatea de autoexprimare și ne distrug visele.

Dar ceea ce ar fi important să înțelegem este că aceste convingeri ale umbrei cuprind toată înțelepciunea de care avem nevoie pentru a ne depăși limitările actuale și nemulțumirea pe care o simțim. Ele ne motivează să ne compensăm defectele și ne conduc spre a fi exact opusul a ceea ce credem că suntem. Convingerile noastre umbră ne îndeamnă să dovedim că suntem vrednici, demni de iubire și importanți. Dar, lăsate netratate, aceste convingeri ale umbrei se întorc împotriva noastră, sabotând chiar lucrul pe care ni-l dorim cel mai mult, lăsându-și mesajele negative să ne limiteze viața.

MOTIVUL PENTRU CARE „AI NEVOIE" DE POVESTEA TA

Stăm învăluiți în povestea noastră – așezați în siguranță în capsulă – astfel încât să ne putem păstra confortul a ceea ce știm și să ne odihnim în sentimentele certe și familiare de

a fi acasă. Când viața devine dificilă și ne confruntăm cu durerea produsă de propriile limitări sau de dezamăgirea că trăim sub standardele fixate de noi înșine, putem, cel puțin, să contăm pe un lucru – și anume, pe previzibilul din poveștile noastre. Acestea ne oferă ceva și pe cineva cu care să ne identificăm. Cel mai neplăcut sentiment pentru o ființă omenească este să simtă că reprezintă un „nimic", că viața și experiențele personale nu contează.

Cei mai mulți dintre noi am îndura mai degrabă să nu fim iubiți, decât să fim total invizibili. Astfel încât, în încercarea disperată de a da un sens vieții, ne creăm și apoi ne repetăm poveștile; și în timp ce ne agățăm cu putere de ceea ce credem că suntem, ne perpetuăm dramele. Apoi, treptat și în necunoștință de cauză, devenim, la propriu, dramele noastre.

Ne jucăm rolurile și le cărăm după noi ca pe niște insigne de onoare. Facem investiții pentru a le menține în viață – dar, pe parcursul procesului, devenim în mod inconștient victimele poveștilor pe care le-am creat pentru a ne apăra secretul. Devenim chiar victimele propriei noastre vieți.

Când ne dăm seama că ne-am identificat cu poveștile create de noi și nu cu Sinele nostru mai vast, mai adânc și autentic, primul impuls este să scăpăm de acestea.

Dar, fiindcă am devenit ceea ce ele reprezintă și le-am permis să ne dicteze scopul și cursul vieții, se ridică o întrebare înspăimântătoare: Dacă noi nu suntem poveștile noastre – cine suntem, de fapt? În afara lor, viața pare înfricoșătoare și de necontrolat. Are un iz de incertitudine și de imprevizibil. Ne e teamă că, dacă renunțăm la dramele personale, ne vom pierde identitatea și locul pe care îl deținem în lume. Cine ne va proteja? Cine ne va iubi? Unde ne vom integra?

Iată o perspectivă devastatoare pentru orice ființă omenească. Frica inconștientă din spatele poveștilor noastre este că, dacă ne abandonăm identitățile, dacă încetinim și ne îndreptăm spre interiorul nostru, vom fi înghițiți de acel spațiu gol. Împotrivirea noastră la „a nu fi o nulitate", la „a nu avea

nimic" și la „a fi un nimeni" reprezintă însăși esența zbuciumului omenesc. Teama de neființă ne este atât de mare, încât majoritatea dintre noi ne mulțumim cu o versiune reambalată a Sinelui pe care îl cunoaștem, decât să trezim necunoscutul lăuntric.

Mi-am petrecut majoritatea timpului încercând din greu să fiu „cineva", să am un scop și o viață semnificativă. Totuși, de-a lungul anilor, căutarea spirituală m-a învățat că, pentru a putea ajunge femeia unică și deosebită care tind să fiu astăzi, trebuie să îmbrățișez atât imensitatea Divinității, cât și lipsa de importanță naturii mele omenești. Să accept faptul că sunt totul și nimic.

Rabinul meu, Moshe Levin, mi-a spus odată o poveste din Talmud. O persoană este rugată să scrie pe o bucățică de hârtie cuvintele: *Nu sunt decât praf și cenușă,* să o pună în buzunar și să mediteze asupra sa. Apoi, i s-a adresat o altă rugăminte, și anume de a așterne pe o altă bucățică de hârtie cuvintele: *Întreg Universul a fost creat doar pentru mine,* și să o pună în celălalt buzunar. Cum căutătorul medita la ambele realități în același timp, el a înțeles că amândouă sunt adevărate.

Dacă privim viața din perspectiva cea mai largă, vedem că suntem doar niște fire de praf.

Până nu ne îmbrățișăm neființa absolută și lipsa de importanță, vom alerga pentru totdeauna după experiența de a fi cineva. Dar odată ce ne predăm faptului că suntem *totul și nimic* – odată ce integrăm ambele povești, mai presus de umbră și de lumină – devenim ființe omenești întregi și integrate. Ne deschidem către lume – dincolo de ceea ce știm. Putem avea grandioasa experiență de a vedea că aparținem și suntem o parte vitală a întregului Univers. Vom fi capabili să ne minunăm, conștientizând că întregul Univers a fost creat doar pentru noi. Atunci ne vom înțelege pe deplin imensitatea adevăratei esențe.

Știu că pentru unii dintre voi acesta poate fi un concept

dificil și s-ar putea să nu fiți pregătiți să-l acceptați sau să nu vă simțiți prea comod în sfera sa. Dar vă promit că, dacă vă veți permite să vă deschideți acestei idei și să o explorați, va răsări o nouă posibilitate. Când veți îmbrățișa atât victoriile, cât și înfrângerile, fragilitatea și forța, vastitatea și neființa, vă veți simți în siguranță pentru a permite secretului vostru Divin să iasă la suprafață.

Doar prin reîntoarcerea la starea de plenitudine veți avea convingerea că sunteți vrednici și că meritați să exprimați adevărul suprem despre voi înșivă.

SINELE FALS

Poveștile noastre sunt ca niște prieteni vechi. Chiar dacă vorbesc prea mult, cel puțin știm la ce să ne așteptăm – o alternativă care pare mai puțin amenințătoare decât să te asociezi unui grup de necunoscuți. Majoritatea dintre noi alegem confortul a ceea ce știm, stând înăuntrul realității noastre limitate, doar ca să nu fie nevoie să înfruntăm spaima de ceea ce nu cunoaștem. Dar dedesubt fierbe o nemulțumire profundă cu privire la sinele fals pe care l-am creat și la povestea care debutează o dată cu acesta. Aici începe lupta. Această mâhnire ne pedepsește mereu, șoptindu-ne la ureche: „Trebuie să existe mai mult decât atât".

În scopul de a îmbrățișa imensitatea a ceea ce suntem în realitate și a face călătoria dincolo de poveștile noastre limitate, pentru a ne regăsi adevăratul Sine, trebuie să înfruntăm adevărul suprem, care, în majoritatea cazurilor, ne dezvăluie realitatea cea mai dureroasă – aceea că, de fapt, nu am fost niciodată separați de Divinitate. Reprezentăm o piesă a mozaicului Divin. Putem părea diferiți, ne putem comporta distinct, iar cei mai mulți dintre noi vor părăsi această viață crezând că suntem separați unii de alții, însă individualitatea noastră nu este decât o iluzie – o confuzie dureroasă care ne ține închiși într-o căutare fără sfârșit a ceva mai mult, mai bun

sau diferit de ceea ce avem deja, ori o goană zadarnică, fiindcă e bazată pe concluzia incorectă că am fi „plini de defecte".

În separarea noastră, ne străduim să creăm o versiune mai bună și mai extinsă a ceea ce suntem, încercând cu disperare să reparăm ceea ce credem că este stricat. Ne abandonăm Sinele Divin natural și căutăm frenetic să ne împământăm în identitățile noastre unice. Renunțăm la Sinele Divin doar pentru o *imagine* a sinelui individual.

Dar această înfățișare a sinelui - identitatea după care alergăm - nu este cine suntem noi cu adevărat, ci sinele fals pe care l-am creat ca să ne definească personajul principal din poveștile noastre. Mai mult, credem, în mod eronat, că suntem acea persoană, cea căreia îi făurim un contur vremelnic pentru a ne oferi nouă înșine o identitate distinctă. Iar poveștile sunt încercări disperate de a da un sens existenței, de a defini ceea ce nu poate fi explicat. Acestea sălășluiesc acolo unde locuiește sinele fals.

Sinele nostru fals este eroul și victima, starul dramelor noastre, cel care păstrează povestea intactă și ne liniștește printr-un sentiment înșelător de securitate și de previzibil.

SEPARAREA DE DIVINITATE

În momentul în care ne identificăm cu sinele fals și credem că suntem poveștile noastre, cădem din mâinile Divinității și intrăm în mărunta iluzie a pronumelui „mine" - acel aspect care se simte singur și separat. Apoi începe jocul de-a *„Uită-te la Mine. Sunt Separat de Tine"*. Ne antrenăm în această șaradă, ne permitem să păstrăm iluzia că trăim, realmente, ca ființe separate și individuale. Chiar dacă în acest punct al călătoriei noastre spirituale înțelegem, pe plan intelectual, că reprezentăm cu toții o singură ființă, continuăm, la un nivel inconștient, să luptăm pentru viața separată cu care suntem obișnuiți - și să evităm experiențele unimii.

Credem că dacă înfruntăm adevărul suprem - con-

fruntându-ne cu Tot ceea ce suntem – atunci, acea unicitate de care ne agățăm va muri. Dar înfruntarea acelui adevăr este sarcina noastră, fiindcă existența în cadrul poveștilor proprii și în iluzia separării nu ne reflectă viața adevărată, ci reprezintă un joc nesfârșit al așteptării – ne este frică și zăbovim.

Este o partidă pe care nu o puteți câștiga, întrucât se axează pe niște variante ipotetice: „*Dacă* aș fi fost bogat, faimos, sănătos, mai deștept, mai înțelept, mai rapid, mai ager sau mai tânăr, aș fi capabil să câștig acest joc și să găsesc fericirea pe care o merit". „*Dacă* aș cunoaște mai mulți oameni, aș avea un serviciu mai bun sau aș demara propria afacere ori aș obține ceea ce am nevoie, atunci m-aș simți fericit". „*Când* voi avea o casă nouă, o mașină nouă, o nouă prietenă sau niște haine noi, mă voi simți mai bine". „*Dacă* aș fi apreciat, respectat, iubit sau remarcat, mi-aș îndeplini cele mai ascunse dorințe". Sau poate jocul vostru este de a vă descotorosi de ceva. „*Dacă* nu aș fi atât de egoist, de gras, de leneș, de furios, de înverșunat, de obosit sau atât de falit ..." „*Dacă* soțul meu, copiii sau mama mea ar înceta să se poarte așa ..." Ori varianta: „*Când* voi avea greutatea perfectă sau când voi găsi scopul vieții, voi fi mulțumit". Acesta este un joc care nu poate fi câștigat. Mai degrabă, el reprezintă o capcană, un labirint fără ieșire.

Muncim zi și noapte încercând să manipulăm, să elaborăm o strategie și să găsim modalități de a câștiga partida „*Dacă*". Dar aceasta trăiește în interiorul poveștii noastre. A fost concepută să ne țină ocupați și activi și să ne dea un punct de referință pentru identitățile individuale. Dar dacă ești dispus să te uiți mai atent, vei observa că jocul constituie doar o capcană, ascunzând ceea ce este real, acoperindu-ne adevărata esență. Pentru a pune capăt acestei lupte, trebuie să înțelegem că o mare parte din ceea ce credem despre noi înșine se află țesută într-o poveste. Pentru mulți dintre noi, este una care ne lasă fără puteri. Ne-am creat aceste drame pentru a ne da nouă înșine o identitate și a ne prote-

ja inviolabilitatea adevăratei esențe. Și vom avea nevoie ca poveștile noastre și secretul pe care îl relatează să ne conducă înapoi înspre prezența Divinității noastre și să ne dezvăluie scopul vieții.

ACCEPTAREA POVEȘTII PERSONALE

Poveștile noastre au un scop Divin. Ele constituie o parte reală și necesară a evoluției proprii. Până când nu le vom înțelege importanța, vom rămâne captivi în cercul vicios al încercărilor de a repara părțile din noi pe care le vedem ca fiind defecte. În interiorul dramelor personale se află ascunse informații semnificative, perle de înțelepciune, pe care trebuie să le extragem și care dețin cheia îndeplinirii contribuției noastre unice în această lume. Aceste povești conțin exact ingredientele de care avem nevoie pentru a deveni oamenii care am tânjit dintotdeauna să fim. Înăuntrul fiecăreia dintre poveștile noastre se găsește un remediu Divin pentru o viață excepțională.

Primul pas în descoperirea rețetei personale este acela de a înțelege că suntem cei care ne-am creat povestea, nu numai pentru a ne proteja pe noi înșine, ci și, fără a ne da seama, în scopul de a aduna înțelepciunea și experiențele de care avem nevoie, astfel încât să ne atingem țelul în viață, dar și de a învăța lecțiile pe care aceasta le are de predat. Sunteți ca un maestru bucătar șef. V-ați petrecut viața în bucătărie, adunând ingredientele necesare pentru a vă manifesta Sinele extraordinar. Însă povestea voastră – cu toate dramele și cu durerea sa neprelucrată – este cea care ascunde această rețetă.

Mulți dintre noi suntem atât de buimăciți de dramele din poveștile noastre, că nu ne mai amintim că avem un scop Divin. Suntem atât de preocupați de durerea din trecutul nostru și de a-i condamna pe ceilalți, încât nu conștientizăm că toată durerea noastră are un scop.

Iată o frază ce merită repetată: *Toată durerea noastră*

are un scop! Există cu rolul de a ne învăța, a ne călăuzi și a ne da înțelepciunea de care avem nevoie pentru a ne aduce darurile în lume. Mulți dintre noi ne folosim traumele și rănile ca să ne autopedepsim, să rămânem blocați și mici. Dar când ne examinăm durerea și dezamăgirile și le folosim ca instrumente de învățare, acestea ne împărtășesc lecții sacre de viață, care ne pot fi predate doar pe această cale.

Trăiți pe Pământ pentru a contribui cu propria voastră ființă și să slujiți lumii într-un mod personal. Una dintre profesoarele de la grădinița fiului meu, doamna Knight, a demonstrat la ora ei acest principiu. În prima zi de școală, doamna Knight a dat tuturor copiilor care au intrat în clasă o piesă a unui joc de puzzle cu un număr pe spate. Pe măsură ce îi striga după număr, fiecare elev își aducea piesa din puzzle, iar doamna Knight o punea în poziția corectă pe rama de carton care ținea jocul. Erau douăzeci de copii în clasă și tot atâtea piese de puzzle. Când doamna Knight a chemat și numărul douăzeci, puteai vedea întreaga imagine a jocului, cu excepția unei piese care lipsea. Băiețelul care primise piesa nouăsprezece nu a venit în acea zi la școală, iar clasa avea nevoie de contribuția lui pentru ca întreaga imagine să fie dezvăluită. Astfel, doamna Knight le-a demonstrat copiilor, într-un mod superb, cât de important era rolul fiecăruia dintre ei pentru completarea întregului.

Stăteam acolo, cu lacrimi în ochi, gândindu-mă la felul în care fiecare om își aduce o contribuție vitală pentru binele întregii omeniri. Fiecare dintre noi deține o piesă importantă cu care participă la definitivarea tabloului vieții. Când rămânem prinși în trecut, urându-ne viețile, poveștile și pe noi înșine, devine imposibil să ne revendicăm piesa de puzzle și să o punem în locul care-i este destinat.

Până nu vom ajunge la o împăcare cu poveștile noastre, va fi imposibil să extragem ingredientele de care avem nevoie pentru a ne exprima Sinele nostru Divin.

Drama personală – fiecare dintre experiențele trăite,

părțile din noi înșine pe care le iubim și cele pe care le urâm - este ceea ce face ca piesele noastre să fie unice. Unii dintre noi au primit piesa din mijloc, alții pe cea din margine, în timp ce altora li s-a oferit piesa mare și rotundă. Nu există în jocul de puzzle o altă piesă ca a noastră. Nici una. Sunt unele asemănătoare, dar nici una ca a voastră.

Propria contribuție există într-o stare latentă, așteptându-vă să adunați toată experiența de care aveți nevoie pentru a deveni acea piesă de puzzle. În fiecare zi vă atrageți experiențe perfect potrivite pentru a aduna înțelepciunea necesară producerii rețetei voastre unice - a piesei voastre din jocul de puzzle.

PROCESUL

Secretul Umbrei vă va călăuzi în așa fel, încât să înțelegeți că povestea personală nu are drept scop să definească cine sunteți cu adevărat. Este doar o mică parte din voi, care vă ține blocați în tipare repetitive și vă limitează capacitatea de a iubi, pacea interioară și succesul pe care îl puteți dobândi. Pentru a reuși să vă vedeți sinele întreg și să vă contemplați adevărata măreție, trebuie să pășiți în afara poveștii personale. O asemenea acțiune ne permite să renunțăm la zidurile care ne înconjoară inimile deschise. Pentru a trăi în afara acestor drame, trebuie să ne vindecăm rănile și să ne împăcăm cu trecutul nostru, să ridicăm vălul de pe durerea din noi și să îmbrățișăm defectele și imperfecțiunile care fac parte din natura omenească.

Până nu ajungem să înțelegem ceea ce reprezentăm și care este motivul pentru care ne aflăm pe Pământ - și nu înțelegem lecțiile cumplite pe care ni le dă viața, vom rămâne blocați în interiorul micimii dramelor personale.

Pentru a vă putea transcende povestea, trebuie să fiți dispuși să experimentați lupta zilnică a experienței. Asta, deoarece vă veți deprinde cu viața exact așa cum este ea,

doar în clipa în care veți avea posibilitatea să-i schimbați direcția. A trăi o existență în afara granițelor dramei personale vă va învăța, în primul rând, să discerneți toate modurile prin care vă mențineți separați, închiși în propria poveste. Veți manifesta bunăvoința de a ajunge să înțelegeți toate modalitățile prin care evitați să conștientizați și să acceptați cu iubire neființa care zace în voi. Veți învăța toate metodele prin care încercați să vă autodefiniți – astfel încât nimeni să nu vă mai confunde cu altcineva – căile prin care vă străduiți să vă completați identitatea, în așa fel încât să nu mai simți golul adânc din spatele dorințelor voastre.

Această carte vă va arăta cum să vă utilizați povestea, pentru a vă putea valorifica traumele și slăbiciunile, sau pentru a câștiga înțelepciune de pe urma rănilor. Vă va oferi procesul prin care să vă extrageți rețeta unică și să eliberați taina ce zace ascunsă în umbra propriei povești. A sosit momentul să înțelegeți cum vă puteți folosi secretul umbrei ca să vă îmbogăți viața voastră și pe a celorlalți. Acesta este motivul pentru care îl dețineți – însă veți fi capabili să-l utilizați, numai atunci când veți reuși să pășiți în afara poveștii numite „tu". În capitolele care urmează, vom identifica nesfârșitele modalități prin care am urmărit împlinirea și fericirea. Ori de câte ori alergăm orbește după ceva, trebuie să ne oprim și să ne întrebăm de ce facem acest lucru; în acest fel, vom găsi indicii importante.

De fiecare dată când fugim după iubire, atenție, respect sau succes lumesc, trebuie să fim dispuși să recunoaștem că toată alergătura noastră este o încercare de a umple goluri sau lipsuri ce sălășluiesc adânc înăuntrul ființei noastre. Trebuie să conștientizăm motivul pentru care strategiile au dat greș în a ne găsi împlinirea. Apoi, putem analiza toate modalitățile prin care ne-am agresat, toate locurile în care ne-am vândut sufletul, în timp ce încercam să ne îmbunătățim pe noi înșine și poveștile noastre.

Secretul Umbrei are ca subiect descoperirea adevăratei

esențe. Vă va servi ca un ghid care să vă conducă înapoi acasă – acolo unde, în interiorul ființei, știți că vă integrați. Stând în prezența adevăratei voastre ființe, fără a fi stânjeniți de povestea proprie, vă veți recunoaște pe voi înșivă ca fiind totalitatea Universului – atât lipsa de însemnătate a sinelui vostru inferior, cât și deplinătatea naturii voastre omenești.

Pășind în afara experienței personale, veți descoperi că acel „tu" care v-ați dorit dintotdeauna să fiți nu trăiește în cadrul poveștii voastre. Odată ce ați ieșit din sfera acesteia, veți constata că vă așteaptă viața visurilor voastre și împlinirea celor mai profunde dorințe. În acea clipă, vă veți simți obligați să împărtășiți lumii secretul care a stat ascuns în umbra acestei povești. Atunci veți ști cum este să fiți în prezența gloriei Sinelui vostru magnific.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Începeți prin a cumpăra un jurnal frumos și intitulați-l: *„Măreața și misterioasa poveste despre Mine"*. Luați-vă angajamentul de a-l utiliza pentru a vă nota sentimentele, gândurile și ideile care apar pe măsură ce faceți exercițiile planificate în această carte. În acest timp, încercați să nu corectați nimic sau să vă cenzurați; în schimb, permiteți-vă să exprimați liber orice descoperiți în mintea sau în inima voastră.

2. Alegeți-vă un moment în care puteți fi singuri și așezați-vă confortabil. Creați-vă un loc în care să nu fiți deranjați și țineți jurnalul în apropiere. Închideți ochii și respirați de câteva ori lent și profund, simțind că vă afundați în interiorul vostru odată cu fiecare respirație. Relaxați-vă, stați în liniște și dedicați următoarele câteva minute progresului spiritual și descoperirii sinelui personal. Mai respirați o dată lent și profund și permiteți conștiinței voastre să se așeze încetișor în regiunea inimii. Pe măsură ce respirați, simțiți că vă conectați cu ființa lăuntrică – aspectul esențial din voi, care v-a însoțit în fiecare moment al vieții.

Imaginați-vă că vizionați filmul vieții. Vă vedeți pe voi înșivă în ziua în care v-ați născut; observați fețele celor care au avut grijă de voi atunci când erați mic. Închipuiți-vă primii ani de viață, când ați învățat să mergeți și să vorbiți. Reamintiți-vă anii petrecuți în școală, uitându-vă la fețele și auzind vocile celor care v-au marcat - în mod pozitiv sau negativ - în timpul acestor ani de formare. Permiteți acestui film să ruleze pe ecranul conștiinței și îngăduiți-vă să simțiți și să vă reamintiți toate iubirile, pierderile, dezamăgirile, provocările și realizările. Aveți încrederea că tot ceea ce vă vine în minte este perfect.

Respirați adânc, pe măsură ce reflectați la numeroasele experiențe pe care le-ați avut de când ați venit pe Pământ.

Considerați că fiecare dintre aceste întâmplări din viață s-au desfășurat în armonie cu un plan Divin.

Deschideți-vă posibilității că fiecare persoană, eveniment și incident au fost atrase în viața voastră pentru a vă trezi, pe voi înșivă și înțelepciunea interioară. Reflectați asupra ideii că v-ați născut cu scopul de a aduce o contribuție unică și că fiecare experiență din viață v-a instruit pentru a vă putea oferi lumii darul vostru special. Mai inspirați o dată: când sunteți pregătiți, deschideți încet ochii și petreceți câteva minute scriind în jurnal despre fiecare dintre sentimentele sau gândurile descoperite în interior.

3. Fiecare capitol al acestei cărți va include o contemplare - o idee pe care să o savurați, la care să cugetați și pe care să o asimilați încet. Acordați-vă timpul necesar - o săptămână sau chiar două - și reflectați profund asupra cuvintelor de la finalul fiecărui capitol.

Contemplare

„Viața mea are un plan Divin".

Capitolul 2

PROPRIA TA REȚETĂ UNICĂ

În viața voastră ați gustat din dulceața iubirii, din dezamăgirea acră a pierderii și din amarul ce rămâne în urma prea multor frângeri de inimă. Fiecare dintre aceste experiențe face parte din rețeta voastră unică. Nu ați fi voi înșivă în lipsa lor. Aceste întâmplări, atunci când sunt integrate și înțelese, vă vor oferi tot ceea ce aveți nevoie - înțelepciune, percepție și forță - pentru a vă trăi visul suprem.

Universul, în toată perfecțiunea sa, conspiră pentru a ne oferi exact ceea ce avem nevoie ca să ne completăm rețeta. Și anume fericirea, nefericirea, dorința, împlinirea, dependența, aspirațiile, disperarea, despărțirea. Gândiți-vă la circumstanțele unice în care fiecare dintre noi a văzut lumina zilei. Unii dintre noi s-au născut afro-americani, alții caucazieni, hispanici, asiatici sau multirasiali. Unii dintre noi au fost răsfățați sau neglijați, bătuți ori cocoloșiți. Alții au primit totul sau nimic. Fiecare experiență din viață a contribuit cu un ingredient distinct și esențial pentru rețeta numită „tu".

Imaginați-vă că Dumnezeu este un bucătar-șef a cărui dorință constă în a crea milioane de deserturi diferite, pentru a-și mulțumi și încânta copiii. În înțelepciunea sa, El știe că sunt necesare multe ingrediente distincte ca să pregătească un asemenea ospăț și că o prăjitură făcută doar din zahăr nu îi va satisface. Astfel că ne-a dat toate produsele de care am avea nevoie pentru a deveni cel mai delicios desert posibil. Fiecare experiență de pierdere și câștig, de plăcere și durere a contribuit cu un ingredient esențial.

Fiecare dintre aceste condimente este plin de înțelepciune și există pentru a ne învăța, a ne călăuzi și a ne oferi o informație vitală, menită să ne ajute să devenim persoana care dorim cel mai mult să fim.

REȚETA NUMITĂ DEBBIE FORD

În cadrul poveștii dureroase despre mine, am descoperit rețeta perfectă pentru a o crea pe acea Debbie care aș fi vrut să fiu. Lista mea de ingrediente a început prin a fi cea mai tânără din familie, într-un context în care fratele și sora mea nu erau tocmai încântați să mă întâlnească. La rețeta mea se adăugau o nevoie disperată de a fi plăcută și acceptată și un sistem emoțional extrem de sensibil. În plus, exista un dialog intern gălăgios care mă agresa, făcându-mă să înțeleg că nu mă dorea nimeni și nu meritam să fiu iubită.

Amestecați toate acestea cu treisprezece ani de dependență de droguri, astfel încât să pot învăța adâncimile propriului întuneric și să dezvolt o relație profundă cu lipsa de putere. Adăugați puțină împotrivire și o doză masivă de nevroză. Combinați cu o cantitate mare de hotărâre, în așa fel încât să-mi pot dedica cinci ani din viață pentru a căuta răspunsurile la unele dintre cele mai dificile întrebări existențiale. Completați lista cu o experiență de douăzeci și cinci de ani de a da vina pe toți și pe toate – pe Dumnezeu, pe Univers, pe părinții mei – pentru a ști cu certitudine că aveam puterea de a mă victimiza pe toată durata vieții. În final, turnați un strop de aroganță și credința că le cunoșteam pe toate și veți avea rețeta perfectă care să mă motiveze să descopăr felul în care puteam iubi și accepta toate părțile din mine însămi.

Mi-au trebuit mulți ani să înțeleg că misiunea de a mă „repara" pe mine însămi era o sarcină fără sfârșit și lipsită de recompense – o prăpastie fără fund care nu mă ducea nicăieri. Chiar credeam că mă voi simți mai bine, odată ce aș fi

scăpat de aspectele menționate din rețeta mea pe care nu le agream. Însă lupta fără succes împotriva părților nedorite din mine m-a făcut să descopăr că nu era nevoie să scap de nimic. În schimb, trebuia să integrez și să accept totul.

Am mai conștientizat că, pentru a fi cine doream, îmi trebuia fiecare ingredient care a format aluatul meu. Aveam nevoie de fiecare experiență de slăbiciune și putere, de frică și curaj, de succes și eșec. Atât timp cât încercam să-mi bag mâna în aluat și să scot anumite ingrediente-însușiri nedorite – traumele, slăbiciunea, îndoiala de sine – rămâneam o masă necoaptă de potențial. Însă, dacă mi le integram, le amestecam și le apreciam contribuția unică pe care o aduceau, puteam recunoaște, în sfârșit, că dețineam tot ce aveam nevoie pentru un „eu" perfect.

Mi-am petrecut ani întregi încercând să devin altcineva, încât conștientizarea faptului că tot ceea ce trebuia să fac – și anume să *încetez* de a încerca să fiu ceva ce nu eram – a fost eliberatoare. Am ajuns să înțeleg că, pentru a face prăjitura perfectă, avem nevoie uneori de puțină sare, iar atunci când depășești cantitatea de zahăr din aluat, prăjitura devine indigestă.

Fiecare dintre noi vine în această lume cu o misiune specifică, iar în sufletele noastre a fost scrisă o rețetă pentru îndeplinirea sa. Această rețetă este diferită pentru fiecare dintre noi și nu există, așadar, două liste cu produsele necesare care să semene în totalitate. Pentru a o descoperi pe cea numită „tu", trebuie să vedeți ce ingrediente au fost folosite în aluatul vostru.

Rețeta mea mi-a cerut să aștept treizeci de ani până să găsesc bărbatul perfect cu care să-mi trăiesc viața. Apoi mi-a solicitat să dau naștere persoanei mele preferate din întregul univers, privind cum, între timp, mi se destramă căsnicia.

Următorul ingredient a fost un divorț neașteptat care mi-a trezit trauma și durerea trăite la divorțul părinților mei. Teama copleșitoare că nu mă pot descurca singură a adău-

gat condimentul pentru a avea curajul și puterea de a-mi scrie prima carte, *Partea întunecată a căutătorilor de lumină**. Toate aceste traume - aceste ingrediente - mi-au oferit dorința și înțelepciunea de a coborî adânc în sufletul meu și de a scrie această carte.

N-aș fi ghicit că toată durerea și tot întunericul, egoismul meu și dorința nesfârșită de a crea o schimbare în lume se amestecau, astfel încât să-mi pot îmbrățișa versiunea cea mai înaltă a cine sunt cu adevărat. Însă rețeta perfectă a vieții mele aștepta să fie descoperită. Am învățat să am încredere în puterea de a fi - și am ajuns la concluzia umilitoare că nimeni nu știe cu adevărat care sunt experiențele de care avem nevoie pentru a ne putea oferi cel mai mare dar.

Încercând să fac ceea ce trebuie cu scopul de a-mi vindeca problemele cu fostul soț, adunam fără să-mi dau seama înțelepciunea și ingredientele esențiale pe care aveam să le adaug la rețeta mea. Scrierea celei de-a doua cărți, *Divorțul Spiritual,* m-a forțat să cresc, să mă extind și să-mi asum responsabilitatea pentru propria realitate, indiferent de ceea ce făcea fostul meu soț - și oricine altcineva, de fapt. M-a determinat să pornesc la drum și să întreb: „Cum voi evolua după toate acestea? Cum pot folosi aceste ingrediente, pentru a mă transforma în Sinele meu Divin?"

Bineînțeles că aveam și alte opțiuni: aș fi putut să-mi urăsc durerea ori să mă autocompătimesc, deoarece am suferit. În schimb, am ales să caut aurul, bijuteriile și să spun: „De ce aș avea nevoie? Ce pot extrage din această situație? Cu ce pot contribui în prezent - și nu aș fi putut-o face, dacă nu aş fi avut această experiență?"

Am trăit viața perfectă, pentru a realiza ceea ce fac la ora actuală - deoarece nu i-aș putea ajuta pe alții să-și vindece durerea și să-și creeze viața visurilor lor, dacă nu aș fi finalizat acest lucru mai întâi pentru mine însămi.

* Publicată de Editura For You. N.T.

UN BUFET DIVIN

Imaginați-vă că frunzăriți cartea de bucate preferată și că vedeți diverse rețete pentru *ființe omenești pasionate, împlinite, bogate și extraordinare.* Uimiți, căutați paginile indicate pentru a vedea care sunt ingredientele necesare unei asemenea capodopere, iar pe prima citiți:

Amestecați paisprezece traume, patru frângeri de inimă, o mamă prea iubitoare, un tată care nu era disponibil din punct de vedere emoțional și un soț care vă înșeală. Adăugați oportunitatea de a fi o mamă singură cu doi copii, cât și patru doze de egoism, o convingere a umbrei care spune: *„Nu sunt suficient de bună"* și un ego care urlă: *„Voi demonstra tuturor că sunt suficient de bună" și* voilà! O aveți pe Lynda, patruzeci și doi de ani – o inspectoare financiară a unei companii cu un buget de șaptesprezece milioane de dolari!

Sau încercați-o pe aceasta:

Combinați doi părinți divorțați cu doi frați gemeni care vă sâcâie în fiecare zi. Amestecați patru ani de căsnicie nereușită și o afacere plină de succes, șase ani de depresie și o boală de deficiență imunitară. Adăugați un dialog interior zgomotos care să vă reamintească faptul că, în mod cert, ceva nu este în regulă cu propria persoană. Asortați o garnitură de cunoaștere interioară profundă cu privire la faptul că totul va fi bine dacă suferiți suficient de mult. Completați cu o mare pasiune pentru muzică și arte, coaceți la temperatură ridicată timp de patruzeci și trei de ani și *presto*! Îl aveți pe Jeffrey, compozitor și producător al unei emisiuni de televiziune pentru copii care îi învață pe aceștia cum să se poarte frumos între ei.

Sau ce-ar fi dacă ați gusta puțin din:

Începeți cu doi părinți cu mari așteptări de la voi și cu nevoia de a vă controla fiecare mișcare. Adăugați o doză de neadaptare, doisprezece ani de eforturi pentru a

deveni eleva perfectă, șaisprezece victorii uimitoare și șaisprezece experiențe de goliciune profundă. Combinați cu două tentative de sinucidere și patru ocazii de a fi îngenuncheată de viață. Presărați o pasiune pentru matematică și știință și o tendință de a avea compasiune pentru problemele celorlalți. Asortați cu o credință în Dumnezeu și amestecați-o cu dorința de realizare de sine. Puneți la rece timp de treizeci și trei de ani. O aveți pe Pam, un medic psiholog pediatru, care tratează holistic.

E destul de simplu de văzut felul în care atributele pozitive contribuie la rețeta voastră unică. Recunoașteți, probabil, felul în care talentele voastre, aptitudinile native și visurile din copilărie v-au creat viața și au format persoana care ați devenit. Însă evenimentele traumatizante din viață – experiențele care au lăsat răni sufletești – sunt o parte la fel de importantă pentru combinația care vă va ajuta să deveniți tot ce puteți fi. Fiecare grijă, teamă, tragedie, obsesie, relație nereușită și incident umilitor conține indicii care vă conduc către Sinele vostru cel mai măreț. Amestecați-le – și vă vor propulsa spre contribuția unică pe care o puteți aduce în lume. Dacă acceptați toate ingredientele din propria rețetă și le permiteți să facă parte din aluat, ceea ce va ieși din cuptor va fi tocmai persoana care sufletul vostru tânjește să fie.

UTILIZAREA INGREDIENTELOR PERSONALE

Majoritatea dintre noi suferă la nesfârșit din cauza părților dureroase și nedorite ale rețetei personale, însă există unii oameni extraordinari care aleg să-și folosească suferința pentru a aduce o contribuție în lume. Moartea unui copil reprezintă unul dintre cele mai groaznice ingrediente pe care ar putea să-l aibă cineva în propria rețetă, dar ce se întâmplă dacă este un plan Divin de a utiliza această experiență pentru a salva viețile a mii de alți copii? John Walsh, gazda emisiunii *America's Most Wanted,* a făcut acest lucru. După ce

fiul lui de șase ani a fost ucis, John a devenit un avocat al drepturilor victimelor și a atras atenția asupra unui subiect care fusese timp de mulți ani îngropat în întuneric. Neputând să permită faptul că moartea fiului său a fost în zadar, John și-a transformat mânia în acțiune și a inițiat un program național vizând încarcerarea a zeci de mii de criminali și violatori. El ar fi putut la fel de ușor să-și permită să se cufunde în suferință ani de zile, însă, în schimb, a ales să o folosească pentru a aduce o contribuție lumii în care trăiește.

Identificat ca fiind unul dintre cei mai grav abuzați copii din statul California, Dave Pelzer a fost bătut cu brutalitate și înfometat de către mama sa alcoolică, lipsită de afecțiune și extrem de instabilă din punct de vedere psihic. Prin curajul, forța și capacitatea sa de a ierta, Dave și-a transformat rănile în înțelepciune și a scris o carte captivantă despre povestea vieții lui, care a atins viețile a milioane de oameni. Lucrarea sa, *Copilul fără nume,* a fost publicată timp de trei ani în *New York Times, devenind astfel un* best-seller și fiind nominalizată la Premiul Pulitzer. Chiar dacă puțini dintre noi ar alege, în mod conștient, un abuz fizic și emoțional ca parte a rețetei personale, trebuie să-i mulțumim lui Dumnezeu că Dave a decis să-și utilizeze experiențele pentru a crea schimbări majore în viețile altora.

Când avea doar nouăsprezece luni, Helen Keller a orbit și a asurzit după o febră care i-a fost aproape fatală. Ridicându-se deasupra ignoranței acelor timpuri și a propriei frustrări, Helen era hotărâtă să interacționeze cu lumea utilizându-și celelalte trei simțuri care i-au mai rămas. A devenit o scriitoare talentată și pasionată, autoare a treisprezece cărți. Călătorind în toată lumea pentru a sprijini persoanele cu handicap și pe cei dezavantajați de soartă, aproape că a distrus, de una singură, vechile mituri legate de orbire.

Imaginați-vă ce multe i-ar fi lipsit lumii, dacă Helen Keller ar fi făcut alegerea de a se cufunda în autocompătimire, respingând ingredientele propriei rețete.

Viktor Frankl a fost întemnițat în timpul celui de-al doilea război mondial la Auschwitz, pe o perioadă de cinci ani. După ce mama, tatăl și soția sa gravidă au fost uciși de naziști, Frankl s-a agățat de ceea ce el numește „suprema libertate omenească, aceea de a-ți alege atitudinea în orice circumstanță dată". Acceptarea factorului devastator al morții celor dragi l-a inspirat pe Frankl să scrie *Omul în căutarea unui sens**, o carte recunoscută ca fiind printre cele mai influente lucrări ale literaturii umaniste.

Trebuie să ne examinăm întregul trecut – inclusiv traumele, handicapurile, eșecurile și circumstanțele de viață – și să spunem: *„Îți mulțumesc Ție, Doamne, că mi-ai dat toate astea"*, întrucât ele au fost croite pentru a ne ajuta să ne oferim propria contribuție.

Gândiți-vă doar. De ce unele întâmplări v-au rănit atât de profund, când pentru ceilalți membri ai familiei nici măcar nu au contat? Luați în considerare că aveați nevoie de înțelepciunea pe care acel incident o făcea accesibilă.

Poate că acea durere oferea o lecție importantă pe care ați fi ignorat-o, dacă nu ar fi fost atât de dură. Poate că a trebuit să vă nașteți cu un handicap, pentru a demonstra indestructibilitatea spiritului. Poate că a trebuit să treceți prin experiența pierderii unui copil, pentru a putea salva alte mii. Poate că a trebuit să consumați droguri, alcool și să vă adânciți în disprețul de sine, înainte de a vă putea face curaj pentru a vă asuma responsabilitatea propriei vieți.

Toate traumele și problemele noastre emoționale există tocmai pentru a ne ajuta să ne dezvăluim Sinele superior. Multe dintre cele mai importante ingrediente se ascund după un văl de durere. Această suferință este codificată cu informația și înțelepciunea de care avem nevoie pentru a ne activa darurile unice.

Nimeni nu-i poate învăța pe alții ceea ce sunteți voi în stare și nu este capabil să ofere perspectiva voastră unică. Până când nu conștientizați perfecțiunea tuturor ingredien-

telor, veți încerca în permanență să vă schimbați, reparați și vindecați povestea și nu o veți utiliza în scopul Divin pentru care a fost creată.

DUREREA PRODUSĂ DE DETESTAREA PROPRIEI REȚETE

Mulți dintre noi ne petrecem o mare parte din viață judecându-ne ingredientele din rețetă, în așa fel încât cele din interiorul nostru să pară greșite. Spunem: *„Am prea multe ouă"*, sau *„Nu este destul zahăr"*, sau *„Dacă aș fi avut mai multe condimente ..."* Cu alte cuvinte, respingem unele aspecte din noi înșine, în timp ce acceptăm altele.

Prietenei mele, Shirley, i s-a spus dintotdeauna că are o gură mare. Mereu avea probleme la școală pentru că vorbea prea mult și se simțea respinsă în cercul ei de prieteni, deoarece nu era prea interesant să ai atâtea opinii. Până și familia ei era jenată de sinceritatea sa și o atenționau adesea să se stăpânească. Shirley și-a petrecut peste douăzeci de ani din viață detestându-și ingredientul din rețeta ei și a încercat de multe ori, fără rezultat, să scape de acesta.

Într-o zi, la cursul ei preferat de sociologie de la facultate, Shirley a început să peroreze, ca de obicei, cu multă pasiune. După oră, profesorul a luat-o deoparte și i-a spus: „Vorbești atât de mult! Te-ai gândit vreodată să faci o carieră la radio? Ai putea fi plătită ca să vorbești toată ziua!" Dintr-o dată, mintea guralivei Shirley s-a luminat și a constatat că acest ingredient oferea un dar imens despre care a considerat întotdeauna că este un blestem. Shirley a creat apoi o emisiune radio care a câștigat premii, iar în prezent se bucură de o carieră de moderator radio foarte apreciată.

Nu este prea simplu de văzut perfecțiunea rănilor și a lipsurilor noastre, însă trebuie să știm că nu există accidente. Voi – și mă refer la voi toți – sunteți Divini. Poate că nu exprimați Divinul în forma voastră actuală, dar vă asigur că, odată

ce vă transformați rănile emoționale, le veți distinge perfecțiunea. Luați ca exemplu bălegarul de cal. Dacă v-ați plimba la țară și ați descoperi o grămadă de bălegar în cale, probabil că v-ați strâmba și v-ați întoarce. Însă, pentru un grădinar interesat să cultive cei mai mari și mai frumoși trandafiri, sau să adauge o culoare frumoasă la ardeii lui, acea grămadă de bălegar ar fi aur curat. Ceea ce majoritatea dintre noi spunem că este gunoi, grădinarul afirmă că reprezintă un potențial adevărat, deoarece îl recunoaște doar ca ingredientul de care are nevoie pentru a-și îmbunătăți grădina.

Detestarea oricărei părți din propria rețetă garantează că vom avea parte de experiențe dureroase în viața noastră. Ce se aseamănă se adună. Durerea noastră nerezolvată și disprețul de sine vor atrage oameni și întâmplări care ne vor reflecta înapoi felul în care considerăm că suntem. Sub forma accidentelor, a relațiilor abuzive, a ruinei financiare sau a slujbelor nepotrivite, vom găsi mereu modalități de a ne autopedepsi, întrucât avem convingerea fixă că nu suntem cine trebuie să fim sau că ceea ce ni se întâmplă este greșit. Atunci când nu putem vedea Divinul din rețetă, suntem sortiți unei vieți de mânie, dezamăgire și dorință. Traumele noastre, rănile, dezamăgirile și suferința dețin daruri, însă vor rămâne cocoloașe neprelucrate ale aluatului nostru până când nu vor fi integrate. Atunci când extragem înțelepciunea din aceste experiențe, descoperim ingredientele unice pentru rețetă. Deținem toate calitățile, aptitudinile, înțelepciunea, perfecțiunea, imperfecțiunea și mijloacele de care avem nevoie pentru a produce și oferi darul pe care numai noi îl avem.

În limbaj metaforic, acest proces ține de adunarea, cernerea, amestecarea și adăugarea ingredientelor pe care le avem deja, pentru a face cel mai bun desert posibil. Vorbind în termeni universali, este legat de acceptarea și integrarea fiecărei părți care a contribuit la realizarea noastră, așa cum suntem în prezent, astfel încât să putem oferi lumii creația noastră unică. Acceptarea de sine la cel mai profund nivel și

dăruirea rețetei noastre unice Universului reprezintă cel mai mare ospăț al spiritului omenesc.

Dramele noastre sunt o parte indestructibilă a ceea ce suntem. Indiferent de ceea ce făptuim, sau cât de mult încercăm, nu putem scăpa de acestea. Unica alegere pe care trebuie să o facem este dacă le vom folosi noi, sau le vom lăsa să ne folosească. În ceea ce mă privește, am ales să-mi utilizez povestea vieții pentru a scrie cărți, a-i inspira pe ceilalți și a-mi câștiga existența. Poate că acesta a fost planul măreț pentru mine: să sufăr enorm până la douăzeci și șase de ani și apoi să învăț din trecutul meu, să-mi vindec durerea și să mă întorc și să-i ajut pe alții să-și depășească suferința.

Astăzi, sunt recunoscătoare pentru durerea mea, știind că, dacă nu ar fi fost, nu aș fi putut preda vreodată ceea ce îi învăț pe alții. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru gunoiul și traumele din trecutul meu; fără acestea, jumătate din paginile cărților mele ar fi goale.

Priviți-vă atât rețeta, cât și povestea și vedeți ceea ce nu acceptați și nu binecuvântați. Acesta este un loc bun în care să începeți. Până când nu veți înțelege necesitatea de a deține *întregul* a ceea ce sunteți, nu veți putea extrage pietrele prețioase din fiecare experiență de viață, iar povestea personală va continua să vă folosească, să vă acopere și să vă facă să vă simțiți neînsemnați. Însă în clipa în care conștientizați valoarea părților pe care le detestați, cât și pe cea a acelora de care sunteți mulțumiți, în momentul în care recunoașteți că acel eveniment dureros reprezintă ingredientul perfect pentru a vă completa rețeta, veți fi martorul magiei transformării.

Veți binecuvânta ceea ce ați considerat în trecut că este un blestem.

Veți privi cum neplăcutul devine sfânt. Țineți minte, vă puteți petrece următorii patruzeci de ani încercând să scoateți unele ingrediente din aluatul vostru – sau doar să-l amestecați și să permiteți ca traumele, victoriile, supărările și bucuriile să se îmbine într-un amestec numit „tu".

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

Uitați-vă în urmă la viața voastră, amintindu-vă experiențele care v-au modelat cel mai puternic ființa care sunteți în prezent. Scrieți o listă cu victoriile importante, eșecurile, bucuriile, supărările și dezamăgirile care au făcut ca viața voastră să fie diferită de a altora.

Faceți o listă cu aspectele din ființa sau din viața proprie pe care le-ați acceptat cu dificultate – părțile din rețetă de care ați încercat să scăpați.

Poate v-ați împotrivit mult faptului că nu aveți aptitudini atletice sau percepției că sunteți mai puțin atrăgători decât ceilalți.

V-ați simțit trădați sau învinși din cauza unui handicap, a pierderii unei relații sau de bani ori a unei traume care s-a petrecut cu mulți ani în urmă?

Întocmiți o listă cu toate ingredientele din rețeta proprie care considerați că nu au nici o valoare sau care au reprezentat o nemulțumire.

Contemplare

„Fiecare aspect al meu și al vieții mele contribuie cu un ingredient esențial, care îmi permite să-mi îndeplinesc scopul Divin".

Capitolul 3

EXPLORAREA POVEȘTII TALE MINUNATE ȘI MISTERIOASE

Fiecare dintre noi are o poveste unică. Precum o amprentă digitală, ne deosebește de cei din jur. În cadrul experiențelor trăite se află gravată acumularea tuturor lucrurilor care ne-au marcat viața.

Fiecare persoană, eveniment, circumstanță și situație care ne-au atins ne lasă o urmă adâncă în psihic. Fie că viața ne-a fost atinsă de un părinte autoritar, o boală a copilăriei, un profesor care ne-a inspirat, sau de un adult neglijent, fiecare dintre aceste episoade ne rămân, devenind o parte integrală a identității proprii. Concluziile pe care le tragem în legătură cu aceste evenimente, cât și semnificațiile pe care le atribuim ni se impregnează în psihic, creându-ne subiectul dramelor personale.

Doresc să mă asigur că înțelegeți că povestea voastră nu este rea. De fapt, reprezintă, probabil, cel mai valoros lucru pe care îl dețineți. Însă, chiar dacă nu conține o latură sumbră, este limitatoare, deoarece vă restrânge existența, limitând-o la o părticică nesemnificativă a naturii voastre omenești și nu vă permite să accesați Sinele superior.

Dar, de îndată ce vă recunoașteți povestea, vă împăcați cu aceasta și îi extrageți ingredientele esențiale, puteți ieși din micimea gândurilor inferioare și să pășiți către îndeplinirea celor mai înalte visuri la care năzuiți.

DESLUȘIREA POVEȘTII VOASTRE

Poveștile noastre sunt formate din amestecul de sentimente, credințe și concluzii pe care le-am acumulat și le-am purtat după noi toată viața. Experiențele trăite atârnă greu, deoarece sălășluiesc în cadrul ego-urilor proprii, care au aproape *întotdeauna o tentă* serioasă. Rareori sunt pline de lumină, iubire și de zbenguiala veselă a unui copil care se joacă, iar cel mai des se concentrează asupra negativului. Întreaga bază a poveștilor noastre există în spațiul a ceea ce ar fi trebuit să fie, sau ar fi putut să fie. Experiențele ne sunt presărate cu durere, pierdere și regret, în plus fiind poleite cu speranță, dorință și fantezie. Dramele locuiesc în memoria trecutului și în fantezia viitorului. Fiecare gând negativ cu privire la trecut care ne intră în minte trăiește în cadrul poveștilor proprii, la fel cum se întâmplă cu toate sentimentele de pierdere și de lipsă de speranță. Fanteziile legate de *„Când se va întâmpla asta"*, sau *„Când îmi voi atinge, în sfârșit, scopul"*, coexistă în istorisirile în cauză.

Rareori întâmplările trăite apar în momentul prezent, atunci când ne mulțumim, pur și simplu, cu ceea ce există. Precum umbrele, poveștile proprii ne urmăresc oriunde mergem, ascunzând adevărul despre cine suntem. Nu se află niciodată departe, însă pot fi văzute numai atunci când sunt examinate în lumina zilei.

Recent, am îndrumat un atelier de weekend ca parte a Programului de consiliere integrativă pe care îl predau. În a doua noapte a atelierului, am decis să organizăm o petrecere în pijama. Șaizeci de persoane s-au îmbrăcat în pijamaua preferată și s-au pregătit pentru o seară amuzantă de „spus povești". Eu purtam pijamaua mea preferată de culoarea mandarinei, în timp ce alții au venit în flanele, cămăși de noapte și haine de casă. Unii bărbați au ales ca vestimentație sumară tricouri largi și pantaloni scurți cu imprimeuri drăguțe. Având în vedere că scopul era să ne concentrăm asu-

pra desluşirii şi a împărtăşirii dramelor personale, mi-am dorit să creez o atmosferă plăcută, care să inspire, pentru a compensa seriozitatea pe care majoritatea dintre noi o ataşează poveştilor proprii. Le luăm prea în serios, le-am explicat, deoarece credem că reprezintă adevărul.

Scopul petrecerii în pijama era de a explora şi de a expune atât poveştile, cât şi convingerile umbrei noastre, care fac ca poveştile din trecut să persiste. Le-am cerut tuturor să-şi închidă ochii şi să încerce să-şi amintească un moment în care au fost mici, înaintea vârstei de cinci sau şase ani, când s-au simţit pierduţi, singuri, trişti sau speriaţi – o anumită perioadă în care s-a întâmplat ceva care le-a zguduit realitatea.

Le-am mai solicitat să observe fiecare episod care le venea în minte şi le-am explicat că acest incident, chiar dacă ei nu-i înţeleg semnificaţia, păstrează un indiciu al temei dramei personale.

Am împărtăşit cu grupul ce mi-a venit în minte prima oară când am făcut acest exerciţiu. Incidentul care mi-a apărut era o scenă din faţa casei în care am trăit când aveam trei ani. Puteam vedea mulţi oameni care alergau de colo-colo, uitându-se după tufişuri şi vorbind încet unii cu alţii. Stăteam lângă casă, ascunsă într-un colţ de lângă perete. Cineva tocmai jefuise un magazin din cartier, iar poliţia credea că omul a fugit prin curtea noastră. Întreaga mea familie şi vecinii căutau indicii pentru a ajuta la capturarea acestui hoţ. Stăteam deoparte, speriată şi separată de grup. Nimeni nu părea să mă observe. Simţeam că sunt prinsă într-o lume în care nu aveam nici un rol. Tot ce puteam vedea prin ochii mei de copil de trei ani era un grup de adulţi căreia nu-i păsa unde mă aflam, sau ceea ce făceam.

Fără să-mi dau seama, în acea zi am luat o decizie importantă care avea să-mi modifice pentru totdeauna felul în care mă percepeam pe mine şi pe alţii. Am făcut ca acest incident să însemne că nimeni nu ţine la mine. Şi, ca orice om bun, trebuia să inventez ceva care să explice *motivul* pentru

care nimeni nu-mi dădea atenție. Am decis să consider că nu eram destul de importantă pentru a le merita atenția – deoarece, la urma urmei, dacă aș fi fost, familia și rudele m-ar fi observat și le-ar fi păsat de faptul că mă simțeam singură și ignorată. Desigur, aș fi ales oricare dintre interpretările pe care le atribuisem, însă odată ce am ajuns în interiorul poveștii mele, a trebuit să aleg explicația care avea să-mi ia cea mai multă putere. S-a dovedit, bineînțeles, că „nimănui nu-i pasă de mine" este una dintre convingerile esențiale ale umbrei mele și tema centrală în povestea personală. Chiar și după treizeci de ani, când mă gândesc la acest moment încă îmi amintesc că mă simțeam total exclusă și singură.

După ce am împărtășit povestea, grupul a înțeles ce trebuia să facă pe parcursul serii. Fiecare s-a angajat să-și descopere drama vieții, istorisirea care definește cine sunt ei și care îi ține închiși în interiorul capsulei realităților individuale. Ne-am împărțit în grupuri mai mici, adunându-ne în cercuri strânse și am început.

Peter, un bărbat calm, de vreo treizeci de ani, a decis să fie primul din grupul nostru care să povestească. Stătea în fața noastră, cu ochi lipsiți de expresie. I-am cerut să închidă ochii și să-și amintească un incident din trecutul său. După câteva momente, Peter a început să descrie un episod în care avea șase ani. Mama lui intrase în camera sa în timp ce se juca împreună cu cel mai bun prieten al lui, John. Furioasă, aceasta i-a mustrat pe băieți că și-au lăsat bicicletele pe veranda din față. Deoarece Peter nu i-a răspuns, ea a devenit și mai mânioasă și a început să țipe, plesnindu-l, spunându-i că nu era bun de nimic și că și-ar fi dorit să nu-l fi născut. Peter a fost traumatizat. A rămas nemișcat, înecându-se cu propriile lacrimi. În acea zi, el a decis că vorbele și acțiunile mamei lui arătau că era un băiat rău și că nu merita să fie în viață.

Umilirea resimțită în urma acelei întâmplări se vedea încă pe fața lui, după douăzeci și nouă de ani. Reieșea evident din nivelul emoțiilor lui Peter și din claritatea cu care și-

a amintit acel eveniment, că atinsese una dintre convingerile fundamentale ale umbrei: „Nu sunt bun de nimic". Împreună cu grupul, el a început să caute felul în care această temă a fost țesută în celelalte evenimente din viață.

Într-un timp foarte scurt, Peter a istorisit multe alte întâmplări în care mama sa abuzivă și arogantă i-a confirmat credința că era, în realitate, „bun de nimic". Ne-a povestit toate modalitățile prin care fusese dominat de ea, faptul că nu avea putere să-și ia apărarea și modul în care, ca rezultat, nu a reușit niciodată să-și ia apărarea în fața femeilor cu care a interacționat în viață.

Peter a întâlnit întotdeauna femei care îi reaminteau că nu era destul de bun pentru a fi cu ele. Îndurerat, ne-a relatat cum acestea au profitat mereu de el și cât de lipsit de putere se simțea ori de câte ori se afla în prezența unei femei pe care o iubea. Ne-a spus cum se străduia să demonstreze întotdeauna că era un om capabil, încercând din răsputeri să nu fie el însuși în relațiile sale personale, ci folositor și de ajutor. Însă, a adăugat, părea întotdeauna să dea greș. Povestea lui confirma, în continuare, că mama lui avea dreptate și că el este, de fapt, un om „bun de nimic".

***

Elizabeth, o fată timidă și cea mai tânără din grupul nostru, a așteptat tăcută să-i vină rândul și a vorbit doar după ce am asigurat-o din nou că totul era în regulă. Cu voce stinsă, Elizabeth ne-a spus că era unică la părinți, că tatăl și mama sa aveau studii superioare și că și-au pus întotdeauna speranțe foarte mari în ea. Spre marea dezamăgire a părinților ei, Elizabeth nu s-a descurcat niciodată bine la școală. Până și cei mai buni meditatori nu au reușit s-o ajute să-și mărească notele, iar la vârsta de șaptesprezece ani a primit vestea zdrobitoare că nu fusese acceptată la universitatea pe care părinții o aleseră pentru ea.

Elizabeth a ales ca acest incident să însemne că „ceva nu este în regulă cu mine", iar această convingere a umbrei a devenit tema poveștii vieții ei. S-a simțit ca o ratată și s-a resemnat cu gândul că viața ei va fi mereu lipsită de valoare. Având în vedere că s-a decis deja că nu este suficient de deșteaptă pentru a câștiga aprobarea părinților, a optat să nu mai meargă la facultate și și-a concentrat toată atenția asupra căsătoriei și întemeierii unei familii.

Însă, după trei ani în care a încercat să rămână însărcinată, doctorii i-au spus că nu putea face copii. S-a confruntat, din nou, cu sentimentul copleșitor că „ceva nu era în regulă cu ea" și că își dezamăgea soțul, familia și pe ea însăși.

***

Poveștile au continuat. Cu cât auzeam mai multe, cu atât devenea mai limpede că fiecare dintre noi trăia conform credințelor umbrei și care deveniseră tema experiențelor noastre. Ne petreceam timpul creând întâmplări și situații care ne permiteau să ne realizăm temele dramelor. Nu conta câtă durere înconjura povestea, sau ce decideam să însemne întâmplările din viață; un singur lucru era valabil pentru toți: povestea avea întotdeauna o desfășurare dramatică, repetitivă și foarte personală. Temele principale, chiar dacă puțin diferite, evidențiau lait-motivul: *„Ceva nu e bine la mine. Nu sunt destul de bun. Viața mea nu contează"*. Refrenul comun era: *„bietul de mine, bietul de mine, bietul de mine"*.

Pe măsură ce înaintam, am început să extragem convingerile umbrei care se infiltraseră în poveștile personale. Până în acea noapte, majoritatea oamenilor care se afla acolo a considerat că aceste certitudini reprezentau adevărul și nu ceea ce erau în realitate: convingeri ale umbrei care deveniseră subiectul principal al dramelor lor.

Le-am explicat că fiecare are multe astfel de convingeri, însă doar una va ocupa locul central în drama perso-

nală, cum ar fi tema lui Peter: *„Nu sunt bun de nimic"*, sau a timidei Elizabeth: *„Ceva nu este în regulă cu mine"*.

În ultimii zece ani, am îndrumat mii de oameni prin Procesul Umbrei, în ateliere trasformaționale de trei zile. Am descoperit că există trei mari credințe ale umbrei, împărtășite de aproape fiecare ființă omenească – și anume:

Nu sunt destul de bun(ă).
Nu am nici o importanță.
Ceva nu este în regulă cu mine.

Totodată, am mai aflat că există nenumărate variațiuni ale acestor convingeri. În timp ce citiți lista de mai jos cu certitudini ale umbrei, vedeți dacă sunteți capabili să identificați convingerea esențială care este tema poveștii voastre.

Nimeni nu mă place.
Nu mă integrez nicăieri.
Ceva este în neregulă cu mine.
Sunt prea prost (proastă).
Sunt incompetent(ă).
Nu mă dorește nimeni.
Nu ofer suficient.
Sunt călcat(ă) în picioare.
Nu am nimic special.
Sunt nevrednic(ă).
Nu merit nimic.
Sunt nepotrivit(ă).
Sunt incompetent(ă).
Nu sunt important(ă).
N-am valoare.
Viața mea nu creează nici o schimbare în jur.
Sunt un nimeni.
Sunt rănit(ă).
Sunt un nenorocit (o nenorocită).
Sunt o greșeală.
Sunt rău (rea).
Nu sunt în regulă.
Sunt incomplet(ă).

Am defecte.
Nu merit să fiu iubit(ă).
Sunt un ratat (o ratată).
Nimănui nu-i pasă de mine.
Nu pot avea încredere în nimeni.

Atunci când credințele umbrei sunt declanșate, acestea ne potențează poveștile, demonstrându-ne cât de „exacte" și de „adevărate" sunt dramele pe care le trăim. Fiecare gând pe care îl avem ne declanșează un răspuns emoțional în corp, iar atunci când trăim în cadrul poveștii, avem acces la o gamă foarte redusă de trăiri. Există doar sentimentele experiențelor trăite: resemnare, lipsă, resentiment, victimizare, singurătate, mânie, vină, rușine, disperare, deznădejde, tristețe, frică, gelozie, invidie, regret, autocompătimire și dispreț de sine. Povestindu-ne dramele în acea seară, fiecare dintre noi a constatat cum aceste emoții ne-au însoțit mereu.

În siguranța oferită de petrecerea în pijama, a fost simplu să înțelegem cât de mici am ales să fim. Cu toate că exista și o parte bună în poveștile grupului nostru de șaizeci de oameni, foarte puține dintre ele sugerau: *„Uitați-vă la mine, priviți-mă cât sunt de minunat!"*, sau *„Iată ce ființă umană extraordinară am ajuns să fiu!"*

Puține experiențe erau călăuzite de iubire, compasiune sau de mulțumire. Cu toate că mulți dintre cei din grup realizaseră lucruri minunate și erau foarte bine priviți în domeniile lor de activitate, poveștile nu se refereau la măreție și putere – ci, mai degrabă, la frica unui copil care începuse să crească într-o minciună a ceea ce este și a ceea ce poate face.

În acea noapte nu a ieșit la suprafață decât sentimentul de disperare – tot ceea ce ne lipsea sau ne dispăruse din viață. Mesajul pe care fiecare dintre noi îl transmitea se axa pe conjuncția *„dacă"*: dacă aș fi avut altfel de părinți, iubiți, prieteni, un corp, un creier sau un noroc diferit – dacă aș fi avut o educație mai bună, sau o familie care să mă sprijine mai mult – am fi fost oamenii care am vrut să fim.

Cu toții puteam observa cum renunțasem la măreție și la putere într-un anumit domeniu al vieții, pentru a rămâne închiși în cadrul poveștii proprii.

Cu toții puteam vedea anumite sfere din viață în care dramele își jucaseră rolul. Unele dintre povești gravitau în jurul carierei; altele montau drama pe scena relațiilor, a familiei sau a finanțelor. Unele drame apăreau în stările emoționale ale corpului fizic, iar deseori ne acopereau două sau trei domenii din viață. Însă ideea care a reieșit în acea noapte fantastică a fost că, la un moment dat, am ieșit din lumea posibilității infinite și am pășit în cea a propriei realități limitate. Din acest loc au început pentru noi neajunsurile și limitările.

Mulți oameni puteau identifica problema avută în copilărie, însă întâmpinau dificultăți în observarea impactului pe care acea poveste o avea asupra lor, în prezent.

Puțini au spus că viețile le erau complet lipsite de conflict: povestea lor arăta că nu aveau nici o dramă, nici un conflict. Donna, un medic psiholog, a spus că are o căsnicie minunată, doi copii și o activitate înfloritoare, fiind uimită de felul în care întreaga idee a poveștii avea legătură cu ea. Am rugat-o să-mi povestească mai multe despre persoana sa. Ea mi-a zis: „Am avut doi părinți extraordinari, o copilărie fericită și totul este bine în prezent. De fapt, am fost întotdeauna o stâncă în familia mea, cea la care vine toată lumea pentru a se îmbărbăta. Am reprezentat mereu vocea cumpătării".

În acea clipă, ochii noștri s-au întâlnit, iar Donna și-a auzit propriile cuvinte. Erau, mai mult sau mai puțin, exact aceleași pe care le rostise de mii de ori înainte, pentru a-și descrie viața. Îi ieșeau în mod automat pe gură. Uimită, Donna a înțeles că descoperise, fără intenție, tema poveștii ei: „Totul este bine". Indiferent de ceea ce se întâmpla în viața sa, putea mereu să afișeze un zâmbet pe față, să se ridice și să se autoconvingă că totul era perfect.

Este important să înțelegem că nu toate experiențele sunt triste, traumatizante sau dureroase. Tema unora inclu-

de varianta *„Totul este minunat"*, sau *„E bine, mulțumesc"*. Însă până și acele povești „fericite" rămân fără combustibil și prezintă limitări greoaie. Pentru Donna, faptul că trăia în cadrul ipostazei „Totul este bine" o împiedica să-și asume orice risc care ar fi putut să o facă sa vadă că viața nu se dovedește întotdeauna perfectă sau fericită. Povestea ei o ținea închisă într-o realitate sigură, dar limitată. Cu toate că trăia în iluzia fericirii, și-a sacrificat calitățile de a fi curajoasă, cu spirit de aventură sau chiar de a păși strâmb, iar această himeră o împiedica să-și examineze dorințele cele mai profunde.

REFRENUL POVEȘTII PERSONALE

„Cum putem să ne dăm seama că trăim în interiorul poveștilor noastre?" „Cum le putem auzi?" Acestea erau întrebările la care fiecare dorea să cunoască răspunsul. O cale sigură de a afla dacă ne trăim povestea, este de a analiza calitatea gândurilor și a dialogului interior pe care le avem frecvent. Mulți oameni își petrec o mare parte din viață fiind în altă parte decât în locul în care se găsesc în momentul prezent. Atunci când se află la serviciu, se gândesc că și-ar dori să fie acasă. Atunci când sunt acasă, mintea le zboară la vacanță. Când se plimbă cu copiii lor în parc, își imaginează că vizionează emisiunea preferată de la televizor. Corpurile lor sunt prezente, însă mințile le zburdă în altă parte. Mi-am petrecut primii treizeci de ani din viață, fiind în altă parte decât cea în care mă găseam. Trăiam pentru fanteziile din minte, visând la ceea ce m-ar putea face să mă simt mai bine, încercând mereu să ofer finale fericite aspectelor din viață care nu erau deloc vesele. Cel puțin douăzeci de ani am visat la bărbatul visurilor mele și la felul în care, în momentul în care îl voi întâlni, voi fi în paradis.

Privirea în viitor este un semn clar că ne aflăm adânc înrădăcinați în povestea noastră. Când nu visam la viitor, îmi petreceam timpul gândindu-mă la trecut: la tot ce s-a întâm-

plat rău, la tot ce ar fi trebuit să se petreacă altfel. Puteam sta o săptămână retrăind o ceartă pe care am avut-o cu cineva într-un magazin, referitoare la cine era primul la rând. Când te afli în interiorul poveștii personale, calitatea gândurilor avute poate varia de la frică și morbiditate – cum ar fi grija pentru accidente stupide sau tragedii improbabile – la trivialitate și absurditate, ca de exemplu obsesia legată de un nasture lipsă de la bluză sau de câinele vecinului care își face nevoile pe peluza voastră.

Atunci când ne aflăm în povestea personală, niciodată un gând nu vine o singură dată. Nu ne gândim că: *„Mi-aș dori să am parte de o relație minunată"* și lăsăm lucrurile să fie așa. Din contră, gândim în felul următor: *„Of, sper ca el să apară repede. Sper să nu aibă o fostă soție. Mi-aș dori fie blând și iubitor și să-mi cumpere un inel. Sper să nu râgâie, sau să-mi împută baia".* Putem visa că stăm pe o plajă din Hawaii, arătând mai bine decât în ultimii zece ani și făcând dragoste pasional. Apoi ne spunem în gând: *„Nădăjduiesc să nu mă rănească și să nu fie ca ultimul nemernic mincinos".* Și când ne gândim la ultimul ticălos cu care am avut o relație, începem imediat să ne amintim cât de rău am fost tratați și cât de bine am fi dus-o, dacă nu ne-am fi întâlnit cu acea persoană. În cadrul poveștilor, retrăim aceleași gânduri mereu – viitor, trecut, viitor, trecut, viitor, trecut, trecut, trecut ... povestea tot continuă la nesfârșit. Nu obosește niciodată. Atunci când ne complacem în micimea experiențelor individuale, adeseori devine atât de dureros, încât unicul mod prin care mintea poate face față suferinței este visatul cu ochii deschiși, sau trăirea în trecut.

ÎNTÂLNIRE CU CEEA CE DEFINEȘTE CUTIA UMBREI

Toate aceste dialoguri lăuntrice ajung în interiorul a ceea ce eu numesc *Cutia Umbrei,* recipientul care păstrează nesfârșitul dialog intern ce trăiește în mintea noastră.

Imaginați-vă cel mai zgomotos casetofon sau CD player care v-a de-ranjat liniștea în timp ce vă aflați pe plajă, iar apoi plasați tot acest vacarm în mintea voastră. Acest lucru vă va da o idee despre zgomotul Cutiei Umbrei. Această casetă este plină cu fiecare gând pe care l-ați reprimat vreodată – toate judecăți-le, momentele în care ați avut obligatoriu dreptate, toate rănile emoționale neprelucrate și toate convingerile umbrei voastre. Dialogul interior negativ seamănă cu o indigestie psihică. Până când nu vă digerați toate reflecțiile și sentimentele inconștiente care trăiesc în interiorul psihicului, veți continua să locuiți în zgomotul și disconfortul creat de Cutia Umbrei. Opriți-vă pentru o clipă și ascultați-vă ideile din minte. Apoi permiteți-i atenției să se concentreze asupra unui proiect neterminat, sau a unei relații nepotrivite. Pe urmă, ascultați din nou. După toate acestea, ar trebui să vă fie limpede ce anume reprezintă Cutia Umbrei.

Aceste recipiente dăinuie în cadrul poveștilor personale și ne însoțesc oriunde mergem. Ne șoptesc în permanență care ne sunt defectele, dezamăgirile și lipsurile. Cutiile Umbrei ne înștiințează cu privire la felul în care gândim despre noi înșine, atâta vreme cât ne aflăm în interiorul poveștii. În timp ce intuiția încearcă cu disperare să ne capteze atenția, cel mai adesea îi întoarcem spatele, acordându-ne încrederea Cutiei Umbrei – acea voce cunoscută, care găsește o mare plăcere în a ne reaminti care ne sunt eșecurile, lipsurile și limitările autoimpuse.

Cu câțiva ani în urmă, am ținut o conferință în fața unui auditoriu compus din o sută de oameni, în sala de bal a unui mare hotel. Când am început, fiecare se așezase deja confortabil în sală. Apoi, dintr-o dată, s-a declanșat alarma de incendiu. S-a auzit o voce puternică prin difuzoare, cu un mesaj înregistrat care se repeta: „Vă vorbește pompierul-șef. Alarma de incendiu a fost declanșată. Vă rugăm să ieșiți prin ușa cea mai apropiată de voi. Trebuie să evacuați clădirea imediat. Această înregistrare nu se va opri, până când nu pă-

răsiți clădirea". Întrucât era a treia oară când se declanșase alarma în acea zi, nimeni nu s-a îngrijorat prea mult. Sala de bal se afla la parter și eram siguri că putem ieși dacă era vorba, într-adevăr, de un incendiu.

Mai aveam patruzeci și cinci de minute și am decis să ne adunăm mai aproape într-o parte a sălii, astfel încât să-mi pot încheia conferința. Deoarece mesajul șefului de pompieri se tot repeta, trebuia să vorbesc mai tare, astfel încât toată lumea să mă poată auzi. Chiar dacă îi interesa mai mult ceea ce spuneam și nu ce repeta mesajul înregistrat, acesta le-a distras totuși atenția. Apoi mi-a venit ideea că această înregistrare era un exemplu splendid pentru dialogurile interne care ne torturează. Am întrebat grupul: *„Câți dintre voi ar alege să asculte această casetă toată ziua, pentru tot restul vieții voastre? Câți dintre voi ar achiziționa un mic aparat care să le repete acest mesaj și câți l-ați asculta în timp ce lucrați, vă întâlniți cu alți oameni, sau când vizionați un film? L-ar cumpăra vreunul dintre voi în mod voit, purtându-l oriunde merge, ținând la el ca la propria viață?"*

Desigur, toți au răspuns negativ.

Am rămas tăcută câteva minute, astfel încât publicul să mai asculte o dată mesajul repetat. Apoi, uitându-mă profund în ochii lor, am întrebat: *„Câți dintre voi petrec mai mult de o oră pe zi, ascultând flecăreala internă care se tot repetă în capul vostru?"* Toți tăceau, înțelegând ceea ce rostisem. Fiecare putea vedea că-și irosea în fiecare zi o mare parte din energia valoroasă prin ascultarea casetei repetitive din minte, afirmând: *„N-a fost bine. Nici prea inteligent. N-ar fi trebuit să zic aceasta. Despre ce vorbește oare? De ce nu opresc înregistrarea acum?"*. S-ar putea să se gândească: *„N-am plătit atâția bani pentru a veni la o conferință și să ascult toată ziua această alarmă. Mi-aș dori să treacă, pur și simplu, la subiect"*. Sau este posibil să te trezești lângă soțul tău și să auzi în mintea ta: *„De ce nu se spală pe dinți înainte să-și bea cafeaua? Dacă ar câștiga și el mai mulți bani, n-ar mai trebui să muncesc atât*

de mult". Probabil că din Cutia Umbrei voastre ies constatări precum: *„Nimănui nu-i pasă de ceea ce gândesc. Sunt atât de singur(ă), nimeni nu vrea să-mi ofere prietenia"*. Sau poate nu v-ați terminat la timp un proiect, iar Cutia Umbrei vă reamintește cu grijă: *„Uite ce-ai făcut de data asta. Ai dat-o în bară, ești exact ca tatăl tău"*. Dar faptul cel mai trist este că, indiferent de câte ori ați auzit toate acestea înainte, *încă* le mai ascultați, în continuu, luând foarte în serios acea voce.

Câți dintre voi ați petrecut mii de ore analizându-vă acest dialog din minte? Poate ați evitat chiar să mergeți la o petrecere sau să vă distrați în alt fel, tocmai pentru a sta acasă și a asculta ceea ce se află în această Cutie. Mulți dintre voi nu ați avansat în carieră, bazându-vă acțiunile numai pe mesajele primite de la draga voastră Cutiuță a Umbrei. Cineva mi-a sugerat să inventez o Cutie a Umbrei - pentru doar 14,95 de dolari, vă voi programa dialogul intern, astfel încât să-l puteți asculta în fiecare zi. O puteți purta cu voi oriunde mergeți, sau folosi pe post de ceas cu alarmă. Pur și simplu, îi dați drumul dimineața și vă zice: *„Bună dimineața. Dumnezeule, arăți îngrozitor astăzi!"* În felul acesta nu trebuie s-o spuneți voi. Cutia Umbrei vă va aminti: *„Nu ți se va întâmpla nimic important. Nu ai calitățile necesare. Nu va fi niciodată mai bine. Poți să rămâi în pat azi, că oricum nu te observă nimeni"*. Poate că te gândești la o mărire de salariu, însă Cutia Umbrei va striga: *„N-o să ți se întâmple niciodată! Nu e corect. Ei nu te apreciază cu adevărat. Viața e grea. Ce știi tu? Ești un ratat. N-ai să reușești niciodată"*. Sau: *„Bietul de mine, de ce nu pot lua și eu o pauză? Poate că voi câștiga la loterie săptămâna asta și voi fi fericit"*. Ori toate merg bine și simpaticul vostru tovarăș intervine: *„Dacă devii prea bun, atunci oamenii n-o să te mai placă. Nu le poți avea pe toate. Nu te întinde mai mult decât îți este plapuma"*.

Am fost bucuroasă că am avut această experiență cu alarma de incendiu, întrucât cei mai mulți oameni nu înțeleg că dialogul lor interior este ca o casetă proastă care se tot re-

petă în mod inconștient, fără schimbare. Majoritatea dintre noi alegem să ascultăm acea voce în fiecare zi. Unii se concentrează atât de intens, încât nici măcar nu aud ce le zic cei din jur. Cutia Umbrei vorbește cu certitudine și dacă începeți să o ignorați, vă va spune: *„Nu, ascultă! Este important. Nimeni nu te place. Nu,* chiar așa, *nimeni nu te place"*. Sau: *„N-ai să ajungi niciodată nimic. Serios, ești doar un ratat"*. În acest fel vă absoarbe Cutia Umbrei. De fiecare dată când acceptați ideile Cutiei Umbrei, le acceptați și pe cele ale poveștii voastre.

Pentru a înțelege natura repetitivă a acestor gânduri, ar fi bine să vă înregistrați dialogul interior timp de o lună de zile. Apoi, puteți privi în urmă și spune: *„Ah, am mai auzit conversația asta! Uite, pe 4 februarie 1999, și pe 14 aprilie 1998, 1984, 1981... am ascultat-o de patruzeci și două de ori în acest an, de șaizeci și patru de ori anul trecut..."* Câte ore credeți că petreceți pe zi audiind-o, analizând-o, tocmindu-vă cu această cutie? Este ca un labirint. Credeți că sunt niște prăjiturele la capătul acelui tunel. Aveți impresia că, dacă ascultați suficient de mult, o să primiți vreun fel de recompensă. Dar aceasta este *marea minciună*. Nu există prăjiturele la capătul tunelului și nu veți fi recompensați dacă ascultați suficient de mult. Cu toate acestea, Cutia Umbrei voastre acționează pe post de alarmă. Înregistrarea alarmei redă următoarea frază: *„Aceasta este o înregistrare. Trăiești în interiorul poveștii numite* Tu. *Dacă vrei să oprești această alarmă, trebuie să faci pasul uriaș în afara poveștii tale. De îndată ce te vei afla în afară, această înregistrare se va opri în mod automat. Îți mulțumesc că ai ascultat. O zi bună"*.

După ce alarma de incendiu de la hotel a fost oprită, am râs de Cutiile Umbrei care fuseseră scoase din întunericul conștiințelor noastre și oferite sub forma unui bufet imens de dialoguri interioare, pentru a fi privite de întregul grup. Cu toții puteam observa cât de mult ne protejam Cutiile Umbrei, ca și cum expunerea gândirii negative con-

stituia un fel de înaltă trădare. Mulți au considerat că dialogul lor interior este unic și special. Nimeni nu a îndrăznit să admită cât de asemănătoare erau mesajele din Cutia Umbrelor lor, cu ale acelora care le stăteau în preajmă. Cu toții ne-am petrecut o bună parte din viață încercând să ne reducem la tăcere conversațiile lăuntrice și ne-am dat seama că nu am reușit să facem acest lucru. Ne-am străduit să ne împăcăm cu ele, să ne tocmim și să le manipulăm. Unii am încercat orice ca să le reprimăm și să le sedăm - pentru a le închide și a ne putea bucura, în sfârșit, de viață, ieșind în afara poveștilor nesfârșite și previzibile.

Ați petrecut ani de zile încercând să modificați, să recreați, să corectați, să ajustați și să vă reparați povestea, fără să conștientizați că aveți și altă alegere. Intenția mea este să vă ofer o altă opțiune, una care se bazează pe cunoașterea că nu sunteți poveștile voastre - oricare dintre ele. Chiar dacă aveți multe astfel de povești, nenumărate convingeri ale umbrei și o Cutie a Umbrei prea vorbăreață, toate acestea sunt înzestrate cu mari daruri - create pentru a vă scoate din povestea proprie și a vă orienta spre expresia cea mai înaltă a ceea ce puteți fi. Harurile există cu scopul să învățați și apoi să vă oferiți lumii contribuția voastră unică. Vă asigur că viața pe care v-o doriți se află dincolo de ceea ce cunoașteți – și mult deasupra limitărilor poveștii voastre.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Scrieți-vă povestea vieții, cu toate detaliile dramatice pe care le conține. Puneți accentul pe ceea ce nu a funcționat și ce s-ar fi întâmplat, ar fi trebuit sau ar fi fost mai bine să aibă loc. Permiteți-vă libertatea de a fi complet sinceri în legătură cu eșecurile, pierderile, dezamăgirile și regretele voastre – cât și cu speranțele, dorințele și visurile. Dați o voce gândurilor, sentimentelor și credințelor care trăiesc în interiorul acestei povești.

2. Analizați-vă drama personală și încercați să deslușiți o temă anume. Există vreun tipar de bază care s-a repetat în permanență pe parcursul vieții voastre? Ajungeți de multe ori să vă simțiți excluși, abandonați, trădați, nerespectați, neremarcați sau că se profită de pe urma voastră? Care este caracterul specific al poveștii *„bietul de mine"*?

3. Pentru a descoperi convingerile umbrei care vă conduc drama personală, întocmiți o listă cu concluziile pe care vi le-ați format din lecțiile vieții și semnificațiile atribuite acelor evenimente. Citiți povestea personală pe care ați scris-o – apoi, pe măsură ce reflectați asupra fiecărei întâmplări semnificative din viață, întrebați-vă: *„Ce am decis că înseamnă pentru mine toate acestea?"* Vă poate fi de folos să parcurgeți lista convingerilor umbrei prezentată mai devreme în acest capitol. Încercați să descoperiți cele trei credințe principale ale umbrei. Acest lucru vă va ajuta să identificați tema poveștii.

4. Dedicați câteva pagini din jurnalul personal pentru a scrie dialogul interior repetitiv existent în Cutia Umbrei. Observați, fără să judecați, conversația purtată în cadrul poveștii voastre.

Contemplare

„Adevărul cel mai profund este că am o poveste – însă nu mă identific cu ea".

Capitolul 4

MOTIVUL PENTRU CARE TE AGĂȚI DE POVESTEA TA

Frica noastră de schimbare, de a păși în sfera unor noi realități, este atât de adâncă, încât ne agățăm cu disperare de lumea pe care o cunoaștem. Adeseori confundăm familiaritatea cu siguranța. Confortul perceput a ceea ce este familiar ne face să trăim iluzia propriilor povești. Însă întrebarea asupra căreia ar trebui să meditàm este: *„Suntem cu adevărat în siguranță, în cadrul acestor povești?"* În loc să riscăm, ne agățăm de ceea ce avem și ne opunem incertitudinii necunoscutului. Am citit cândva o poveste despre o femeie care a înotat de-a lungul unui lac, ținând o piatră în mână. Când această femeie s-a apropiat de mijlocul lacului, a început să se scufunde din cauza greutății pietrei. „Aruncă piatra!", i-au strigat niște oameni care priveau de pe mal. Însă femeia a continuat să înoate, dispărând din când în când sub apă. „Aruncă piatra!", strigau mai puternic cei care priveau. Femeia a ajuns în centrul lacului și părea că nu mai are putere. Din nou, oamenii o îndemnau: „Aruncă piatra!" În clipa în care femeia a dispărut sub apă pentru ultima oară, au auzit-o spunând: „Nu pot. Este a mea".

Majoritatea dintre noi am petrecut prea mult timp împotrivindu-ne dramelor și nu am căutat înțelepciunea din fiecare dintre aspectele, credințele și circumstanțele nedorite. Împotrivirea ne închide în interiorul durerii emoționale a

unei situații, în realitatea pe care vrem cel mai mult să o schimbăm. Rezistența apare din dorința ca situația și circumstanțele din prezent să fie diferite. Până și cea mai mică năzuință ca lucrurile să se schimbe poate crea stări multiple de împotrivire interioară. Fie că ne opunem întregii povești sau doar unei anumite părți, această rezistență ne creează dezechilibre lăuntrice. Acționează pe post de lipici, atașându-ne chiar de sentimentele și credințele de care vrem cel mai mult să scăpăm. Deși pare o acțiune inversă, primul lucru pe care trebuie să-l facem pentru a ne vindeca este să acceptăm tot ce am respins. În ultimii șapte ani, în apropare cincizeci de orașe diferite, am repetat aceste cuvinte: *Persistă ceea ce respingeți.* Dacă interpretați această frază cu inima, veți avea puterea de a face schimbări permanente și sănătoase în toate domeniile existențiale. Chiar dacă îi învăț mereu pe ceilalți să se accepte în totalitate, majoritatea oamenilor continuă să-și urască unele aspecte din viață. Nu contează ipostazele despre care este vorba - relațiile, părinții, felul în care arată trupul sau veniturile - deoarece împotrivirea și vindecarea nu se împacă. Așadar, în cazul în care alegeți să respingeți ceva în viață - dacă judecați, urâți sau disprețuiți acel aspect - vă garantez că problema va persista.

Împotrivirea ne neagă liniștea interioară și finalul fericit pe care ni-l dorim. Este motivul pentru care rămânem mereu la fel. A ne opune în a păși mai departe și în a ne înfrunta problemele reprezintă cauza comportamentelor noastre repetitive. Respingerea a *ceea ce este* ne golește de energie vitală și ne blochează fluxul natural al evoluției.

COSTUL ÎMPOTRIVIRII

Împotrivirea noastră este declanșată ori de câte ori considerăm că ceva nu este în regulă cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea în care trăim. Credința interioară care ne fixează împotrivirea spune: *„N-ar trebui ca lucrurile să arate așa".* Ne

cheltuim apoi toată energia străduindu-ne să ne modificăm realitatea circumstanțelor. Când țin conferințe, îmi place să-i întreb pe oameni: *„Câți dintre voi ați petrecut mai mult de o mie de ore încercând să-i schimbați pe oamenii din jurul vostru, întâmplările din trecut sau vreo trăsătură care nu vă place – fie că e vorba de frică, egoism, kilogramele în plus sau contul bancar?"* Toată lumea, fără excepție, ridică mâna. Majoritatea dintre noi consideră că, dacă ne opunem condițiilor nedorite din viață suficient de mult sau de puternic, acestea vor dispărea.

Vă pot spune cu siguranță un singur lucru: respingerea a *ceea ce este* nu va face ca problemele să dispară. Vă poate afunda mai mult în negare și în povestea voastră, însă nu va schimba ceea ce vi s-a întâmplat, nu vă va ajuta să slăbiți zece kilograme și nu vă va face să vă aprecieze fostul soț.

Când am studiat karate, profesorul meu m-a învățat că, uneori, cea mai bună cale de urmat într-o situație compromițătoare este de a renunța să mai opui rezistență. De exemplu, dacă un atacator mă prinde de braț, în loc să-l încordez și să mă trag înapoi, trebuie să mă îndrept către adversar și să-mi relaxez complet brațul. Încercarea de a mă îndepărta de atacator declanșează în interiorul său un răspuns natural de a mă prinde și mai strâns. Așadar, pentru a putea scăpa de acesta, trebuie în primul rând să mă predau în fața strânsorii sale. În momentul în care nu mai opun rezistență și mă relaxez, strânsoarea oponentului meu va slăbi în mod firesc, oferindu-mi ocazia de a scăpa de sub influența sa. Reacția noastră inițială este întotdeauna de a ne împotrivi oricărei amenințări percepute.

Cu toate acestea, reușim să fim puternici și să ne accesăm forța interioară și puterea fizică, doar atunci când respirăm profund, ne relaxăm și ne abandonăm experienței.

Pentru a ne transcende suferința, trebuie să ne depășim instinctul de a ține strâns și, totodată, să ne predăm alternativei de a nu mai opune rezistență. Orice dorim să schimbăm,

lucrurile de care ne este frică, care ne supără sau refuzăm să le acceptăm, ne vor menține legați de trecut, atașați de poveștile noastre și de credințele umbrei care le conduc.

Abandonarea în fața a *ceea ce este* ne cere să ne înmuiem inimile, să renunțăm la așteptările care subzistă în poveștile noastre și să acceptăm orice ne prezintă viața. Renunțarea în fața tuturor ingredientelor care ne alcătuiesc viața ne invită să ne ascultăm cu urechi sincere mesajul mai adânc al durerii, fără să fim opriți de concluziile obișnuite emise de Cutia Umbrei. Numai atunci când vom accepta faptul că ne agățăm de confortul poveștilor noastre, vom putea renunța la a mai opune rezistență și vom dobândi înțelepciunea provenită din experiențele de viață.

Doar prin luarea unei noi decizii de a ne folosi poveștile ca să ne iubim pe noi înșine, mai degrabă decât să ne pedepsim prin intermediul lor, vom reuși să ne eliberăm pentru a le utiliza în scopul în care au fost create. Vă promit că, dacă nu mai opuneți rezistență, dacă vă dați demisia din poziția de Director General al Universului și renunțați la rolul principal al dramei voastre, viața vi se va simplifica și veți reuși să vă auziți chemarea profundă a sufletului.

NU VA VENI NIMENI

Nu există un moment mai bun de a începe procesul de a vă vedea povestea așa cum este în realitate, cu toate limitările și promisiunile sale, decât cel din prezent. Nimeni nu poate face acest lucru în locul vostru. Nu va veni nimeni să vă salveze. Pentru mine, totul s-a schimbat din clipa în care am înțeles acest lucru. Timp de ani de zile am tot încercat să-mi îmbunătățesc viața, însă nu am reușit niciodată să ajung la rezultatele dorite. Apoi, într-o zi, aflându-mă pe podeaua băii din apartament, compătimindu-mă, m-a străfulgerat o lumină și am conștientizat un adevăr profund, care mi-a schimbat viața: nu va veni nimeni. Puteam continua să sufăr, să mă

chinui, încercând să-mi înfrumusețez povestea, să o fac amuzantă și ușoară, exact așa cum mi-o doream, sau să mă ridic de jos, să mă maturizez și să pricep că nu va sosi nimeni să mă salveze. Într-un moment de grație, mi-am dat seama că am așteptat toată viața ca mama, tatăl meu sau bărbatul viselor mele să vină să mă ridice de jos și să-mi spună că totul este în regulă, că existența mea este perfectă, că puteam avea tot ce-mi doream și să-mi promită că, din acel moment, vom avea un trai de basm.

Fără să conștientizăm, majoritatea dintre noi așteptăm ca o persoană anume, sau un fapt oarecare să ne salveze. Însă vă repet, nu va veni nimeni – nu vor sosi în fugă mama, tatăl vostru și nici prințul de pe calul alb. Chiar dacă cei mai mulți dintre noi considerăm că va apărea cineva și ne va salva, dacă așteptăm suficient de mult, adevărul trist este că nu poate păși nimeni pe cale, în locul nostru. În cazul în care sunteți suficient de curajoși pentru a renunța la speranța că va veni cineva să vă salveze, veți face un pas important către asumarea responsabilității pentru viața și fericirea voastră.

CUPRINȘI DE DEZNĂDEJDE

Cei mai mulți dintre noi petrec mult timp amăgindu-se să creadă vechea poveste că *„într-o zi îmi voi îndeplini visurile"* și sperăm că viețile ni se vor îmbunătăți. Chiar dacă avem nevoie de speranță în perioade de mare suferință, este important să facem diferența între speranța autentică și fantezie. De multe ori ne păcălim singuri că vom ajunge undeva, când, de fapt, stăm pe loc. Speranța, gândirea pozitivă și fanteziile plăcute se pot transforma, cu ușurință, în negare. Nădejdea mea m-a împiedicat să-mi asum responsabilitatea pentru propriile sentimente și să mă ocup de problemele care apăreau. În loc să-mi petrec timpul analizând opțiunile și învățând din lecțiile care îmi erau prezentate, stăteam ore întregi visând cu ochii deschiși – sperând că într-o zi, în mod

miraculos, totul va fi bine. În loc să înfrunt realitatea și durerea de a recunoaște că avusesem încă o relație eșuată, m-am cufundat în negare, sau, dacă preferați acronimele, NEGARE (Nici nu-mi dau seama că mint)*. Nădejdea mea mi-a acoperit ochii și mi-a astupat urechile, reușind doar să amâne inevitabilul. Realitatea se dovedește a fi de multe ori dureroasă.

Marele paradox și ironia situației este că, dacă suntem dispuși să renunțăm la credința că ne putem schimba, repara și transforma poveștile, ori la a simți deznădejdea de a nu mai ști cine suntem, vom descoperi, din nou, speranța.

Am descoperit de multe ori în activitatea mea că oamenii ar dori mai degrabă să se agațe de o fărâmă de speranță decât să facă față realității. Frica de a înfrunta pierderea sau durerea ne ține legați de poveștile noastre și ne face să repetăm lucrurile din trecut. Unii oameni își găsesc nădejdea în cărți, casete și conferințe. Chiar dacă acest tip de inspirație poate fi de multe ori folositor, dacă îl folosim pentru a ne motiva circumstanțele prezente, va deveni încă o pagină din povestea personală.

Cu câțiva ani în urmă, am lucrat cu Margaret, o femeie bogată care, la o primă impresie, părea să aibă totul. Călătorea peste tot în lume, vizita locuri de recreere și meditație și avea posibilitatea de a-și permite cele mai bune sfaturi.

Margaret mergea din atelier în atelier, sperând că, prin timpul petrecut cu oamenii pe care îi considera importanți, va primi recunoașterea după care tânjea. Însă, în interior, copleșită de nesiguranță, se simțea neremarcată și lipsită de importanță. Un incident aparent neînsemnat, cum ar fi faptul că nu a sunat-o cineva, îi crea o adevărată obsesie, zile întregi. Margaret își cheltuia o mare parte din energie căutând ceva care să o facă să se simtă că aparține unui loc.

În timpul celei de-a treia ședințe, am remarcat că Margaret devenise tot mai slăbită: corpul ei era obosit și părea

* în limba engleză, DENIAL - Don't Even Notice I Am Lying. N.T.

aproape că delirează. I-am sugerat să se detașeze de toate grupurile și oamenii de care se agăța în speranța că va aparține cuiva într-o zi. Știind că ceea ce căuta putea fi găsit doar în interiorul ei, am sfătuit-o să renunțe la dependența de ideea că face totul singură și să-și îndrepte atenția către interior. Dar Margaret nu putea face asta. Era prea îngrozită de gândul de a fi singură, de a se lipsi de toate aceste aspecte care îi distrăgeau atenția și îi promiteau recunoașterea și apartenența. A continuat în tiparul obișnuit de comportament, agățându-se de speranța că, într-o zi, va fi recompensată.

Margaret citea carte după carte, căutând o filozofie care să-i justifice acțiunile, adunând dovezi care să-i sprijine intenția de a rămâne la fel. Ori de câte ori vorbeam cu ea despre tiparul autodistructiv pe care îl arăta, îmi cita un fragment din ultima lucrare citită: *„Debbie, tocmai am citit o carte în care se spune că facem cu toții tot ce ne stă în putere. Și eu procedez la fel"*.

Margaret era foarte creativă în a inventa modalități de justificare a comportamentului ei. Într-o zi, a venit să-mi spună că a fost jignită și abuzată verbal de către familia ei. Când am întrebat-o ce avea de gând să facă în legătură cu acest fapt, mi-a răspuns: *„Totul e perfect exact așa cum este"*. Am privit cum Margaret își continua aventura dureroasă, agățându-se mereu de afirmațiile care îi promiteau speranța. Era mult mai angajată pe calea justificării decât pe cea a explorării problemelor fundamentale care o deranjau.

Am rugat-o să întocmească o listă cu toate expresiile și mesajele pe care le folosea pentru a evita înfruntarea realității. Era o persoană care citise orice carte de autovindecare ajunsă pe lista best-seller-urilor și care fusese la fiecare seminar ce oferea promisiunea fericirii.

În căutările ei, adunase o colecție impresionantă de aforisme care nu o lăsau să simtă deznădejdea situației în care se afla. Iată unele dintre perlele de înțelepciune cu care obișnuia să-și hrănească speranța: *„Întotdeauna este întu-*

neric înaintea răsăritului de soare", „Ceea ce nu mă ucide mă va face mai puternică", „Fără durere, nu ai cum să câștigi", „Există un motiv pentru toate", „Dumnezeu nu-mi dă mai mult decât pot duce", „Totul este doar un proces în desfășurare", „Se pot întâmpla miracole", Universul lucrează prin mine", „Abandonează-te și lasă-te în voia lui Dumnezeu", Totul este o iluzie", „Va trece și asta", „Întotdeauna există cineva care o duce mai rău decât mine", „Fă ceea ce îți place și banii vor veni de la sine", „Lucrurile se îndreaptă întotdeauna spre bine", „Ceea ce este, este – și ceea nu este, nu este", „Există întotdeauna o speranță", „Bucuria adevărată se află în călătorie, și nu în destinație", „Aurul se ascunde în întuneric", „Timpul vindecă toate rănile", „Astăzi este prima zi din viața mea".

Toată această înțelepciune pe care Margaret a adunat-o în ani întregi de căutări devenise încă o parte a poveștii ei, o altă încercare care nu a dat roade. Chiar dacă au trecut trei ani în care am lucrat împreună, când mă întâlnesc cu ea prin oraș, încă se mai scuză într-un mod poetic, explicându-mi de ce lucrurile nu ies așa cum își dorește și de ce rămâne blocată. Deoarece nu este dispusă să înfrunte problemele fundamentale care o fac dependentă de unii oameni și de unele organizații, Margaret rămâne înțepenită în aceleași tipare repetitive pe care le cunoaște atât de bine. S-a convins pe ea însăși că acesta este felul în care Dumnezeu vrea să fie viața ei și că, dacă Universul ar dori ca ea să aibă mai multe, ușile s-ar deschide ca prin minune. În loc să mediteze în sine și să întrebe: *„Oare este ceva din mine care face ca aceleași lucruri să se tot repete?"*, Margaret continuă să se agațe cu disperare de speranță, lăsându-i pe toți din jur să se ocupe de deznădejdea ei.

V-am relatat povestea ei ca avertisment. Dacă ați rămas închistați într-o situație neplăcută sau într-o relație care vă ia din putere, mai mult de un an, nu permiteți ca povestea voastră să vă convingă să gândiți că: *„Totul se va termina cu bine"*. Deoarece și asta e, până la urmă, doar o poveste.

MAREA ÎNCERCARE

Mulți dintre noi am căzut în capcana de a încerca să ne reparăm poveștile. Unii dintre noi am petrecut ani din viață și prea multă energie pentru a rescrie subiectul și a alege din nou personajele dramelor personale, sperând să ne transformăm modul de trai și să scăpăm de Cutia Umbrei. Însă, indiferent de cât de mult încercăm să le reparăm, ajungem întotdeauna să ne lovim de limitările menținute de dramele personale. Chiar dacă micile îmbunătățiri ne vor ajuta să arătăm și să ne simțim mai bine, acele momente de bucurie sunt scurte. Dacă nu luăm decizia conștientă de a păși în afara limitărilor poveștilor noastre, senzația temporară de libertate pe care o simțim după citirea unei cărți care ne-a inspirat, va fi înlocuită de disperare. Până când nu înțelegem că miezul problemei este credința greșită că *suntem* povestea noastră, chiar și cel mai mare ajutor este sortit eșecului.

Recent, la cursurile mele am întâlnit o tânără frumoasă. Am remarcat imediat mersul săltăreț al Carolinei și personalitatea ei veselă. În toate pauzele s-a plimbat pe lângă mine, așteptând să-mi capteze atenția și trimițându-mi un zâmbet larg și frumos. Însă, în a doua zi a întâlnirii noastre, zâmbetul ei a început să se șteargă încet, fiind înlocuit de o expresie tristă, de frică și de disperare. În cele din urmă, s-a apropiat de mine, întrebându-mă dacă putem discuta pentru câteva minute. Mai întâi a vrut să-mi știe părerea dacă acest seminar o poate ajuta cu adevărat și a început să suspine, în timp ce-mi povestea câte încercări a făcut pentru a descoperi pacea de lungă durată. Încercase să mențină o atitudine pozitivă, iar când acest lucru a eșuat, a început să facă terapie. Fusese la multe seminare de autodezvoltare, citise sute de cărți de autovindecare și ascultase nenumărate casete audio, care să o motiveze. Dar era distrusă că, după atâția ani în care a încercat să se vindece, undeva, la marginea conștiinței sale, încă simțea o mare tristețe .

Am rugat-o să-și închidă ochii și să-mi descrie cea mai dureroasă întâmplare din viața sa. Ea mi-a spus că atunci când avea cinci ani, tatăl său a venit acasă, l-a luat pe fratele ei mai mare și a plecat. Nu i-a mai văzut timp de zece ani. Am întrebat-o cum a tratat durerea acelei traume, iar ea mi-a răspuns că mama sa i-a zis să gândească pozitiv și să zâmbească. Până la vârsta de cincisprezece ani, Caroline experimentase atâta durere, încât începuse să exploreze orice abordare – de la exerciții fizice, la practici spirituale – care să-i aline suferința. Căuta o vindecare rapidă, orice fel de motivație sau inspirație de care se putea agăța timp de o zi sau o săptămână. Însă alinarea nu dura mult timp; într-un final, aluneca din nou în deznădejdea poveștii ei. I-am sugerat să folosească acest weekend pentru a-și plânge pierderea fratelui și a tatălui. S-a uitat la mine, fără interes: *„Adică, să intru* în *durere?"*

În acea seară, în drum spre casă, m-am gândit la toți anii pe care fiecare dintre noi îi petrecem în încercarea de a ne schimba poveștile, de a ne preface că traumele sau umilirile noastre nu au avut loc și de a ascunde durerea din trecut. Am chibzuit la cantitatea uriașă de energie pe care o cheltuim fiecare dintre noi, străduindu-ne să modificăm felul în care gândim, ne simțim sau ne comportăm – sperând că, într-o zi, dacă muncim suficient de mult, viețile ni se vor transforma și vom fi, în sfârșit, fericiți.

De fiecare dată când am condus un seminar, am avut privilegiul de a sta în fața unora dintre cei mai extraordinari oameni de pe planetă.

Aceștia sunt oameni care au lucrat mult cu viețile lor. Unii au studiat cu cei mai mari maeștri spirituali contemporani; alții au lucrat cu terapeuți și învățători înțelepți pentru a-și vindeca trecutul și a aduce o contribuție în lumea în care trăiesc. Cu toate acestea, au încă senzația că trebuie să cunoască mai mult, să dobândească mai multă înțelepciune, înainte de a fi întregi. Viețile le sunt conduse de o luptă interioară care îi face să caute încontinuu o viață mai bună și mai

semnificativă. De-a lungul anilor, am tot întrebat de ce nici unul dintre ei nu pare să găsească ceea ce caută. De ce, cu toată cunoașterea, cu toată înțelepciunea pe care le avem, încă ne dorim mai mult? De ce se întâmplă lucruri rele unor oameni atât de buni? De ce bucuria permanentă e atât de greu de obținut? De ce visurile noastre par să se îndepărteze atât de mult? Unii dintre noi ne-am adâncit în datorii, în încercarea de a răspunde la aceste întrebări.

La una dintre întâlniri, am enumerat toate metodele, tehnicile și abordările pe care le-am folosit în încercarea de a ne schimba pe noi înșine și poveștile noastre. Lista era imensă. Am fost la acupunctori, hipnoterapeuți și la nenumărați terapeuți. Am lucrat cu furia noastră, cu copilul interior și cu criticul lăuntric, iar când aceste metode au eșuat, am probat dansul extatic. Am încercat ca prin vizualizări, afirmații, incantații și meditații să ieșim din propria suferință. Am cerut sfaturile nutriționiștilor, instructorilor, profesorilor de yoga și al învățătorilor, iar când nu am obținut ce ne-am dorit, le-am cerut medicilor noștri să ne prescrie calmante. Ne-am curățat chakrele, am inhalat uleiuri esențiale și am aprins lumânări parfumate, pentru a ne liniști mintea.

Unii dintre noi ne-am îmbăiat în apă echilibrată din punct de vedere energetic, ascultând o muzică armonioasă. Am ars bețișoare parfumate aduse special din India, ne-am pus magneți sub perne, am purtat amulete la gât și inele care să indice starea în care ne aflăm. Ne-am citit viitorul în cărți de tarot și am încercat să ne dedicăm timpul pentru a-i ajuta pe aceia care par să o ducă mai rău. Unii dintre noi au încercat să-și găsească un soț bogat, sau o soție tânără și drăguță.

Lista noastră a continuat și, chiar dacă am râs cu toții, majoritatea am rămas în prezența și durerea poveștii care nu poate fi reparată.

Iar întrebarea care a apărut era simplă:

Există vreo speranță?

A PĂȘI DINCOLO DE CUNOSCUT

Cu toții ne dorim să ne reparăm poveștile. Tânjim să ne întoarcem la starea naturală a întregului, la locul în care știm că suntem imensitatea universului, și nu micimea dramelor personale. În încercarea noastră de a descoperi utopia, tărâmul păcii și al împlinirii, ne creăm relații, facem afaceri și participăm la seminare. Petrecem sute de ore citind, studiind și acumulând cunoaștere, în speranța că ne va purta în starea naturală de grație. Însă chiar și atunci când dobândirea de noi cunoștințe nu ne ajută, continuăm să căutăm. Adânc în interiorul nostru, știm că ne putem întoarce la întreg. La urma urmei, dacă am fi crezut cu adevărat că este imposibil, nu ne-am fi petrecut atâta vreme din viață, încercând să ajungem acolo; ne-am mulțumi, în schimb, cu drama repetitivă pe care o cunoaștem foarte bine. Însă majoritatea dintre noi nu se mulțumește cu atât. Această dorință profundă ne impulsionează să ne găsim drumul spre casă. Ne face să căutăm, până când ne trezim la imensitatea sinelui nostru, aflat dincolo de povestea proprie.

Atunci când suntem pregătiți să rămânem conștienți în interiorul acestei dorințe, trebuie să ne confruntăm cu cel mai profund adevăr: *mințile nu ne pot purta acolo unde inimile tânjesc să ajungă.* Gândurile ne îndeamnă să aflăm răspunsuri, dar cele pe care le descoperim reprezintă adeseori exact ceea ce ne împiedică să ne găsim adevărul mai profund.

De exemplu, experții societății contemporane știu mai multe despre alimentație și sănătate decât înainte, însă populația continuă să sufere de probleme de sănătate și de greutate. Cunoașterea a ceea ce trebuie să mâncăm și de cât exercițiu fizic avem nevoie *nu* ne va oferi motivația de a ne hrăni sănătos și de a face sport.

Cu toate acestea, dacă ne conectăm la sacralitatea și întregimea ființei interioare și simțim cum este să fii sănătos și puternic, ne vom dori în mod natural să ne alegem dieta po-

trivită și să ne îngrijim cât de bine putem. Prietenul meu, Patrick, spune: *„A cunoaște calea nu înseamnă neapărat că pășești pe ea"*. Cunoașterea este recompensa pe care o primim, trăiește în mintea noastră; starea de A FI dăinuie în inimă. Pentru a fi acel „tu" care dorești, trebuie să renunți la acel „tu" pe care-l cunoști. De fapt, renunți la tot ceea ce cunoști.

Sunt uimită în permanență de bărbații și femeile care vin la seminariile mele și pot recita, la propriu, textele unora dintre cele mai importante cărți spirituale ale timpurilor noastre. Totuși, sunt foarte conștienți, chiar și cu toată această cunoaștere și înțelepciune, că încă le lipsește ceva.

FRICA DE A RENUNȚA

Faptul că nu putem renunța la ceea ce cunoaștem este principalul motiv pentru care rămânem blocați în poveștile noastre. În calitate de oameni, vrem cu disperare să credem că știm cine suntem. Însă, gândirea că știm cine suntem și din ce suntem formați este tocmai ceea ce ne ține închiși în povestea personală. Gândurile ne sunt limitate; se manifestă în cadrul identității pe care ne-o atribuim.

Fiecare dintre noi are un ego care dorește neapărat să cunoască, dar nu doar de dragul cunoașterii; vrea să știe, astfel încât să se simtă superior față de ceilalți. Așa fac toate ființele omenești. Nu este rău, nici greșit. Este doar ceea ce este. Nu vă petreceți timpul, încercând să scăpați de ego-ul vostru; nu puteți.

Exact așa cum nu puteți scăpa de povestea voastră. Ego-urile sunt aspecte esențiale ale rețetei voastre divine, pe care le vom explora mai târziu. Pentru moment, trebuie să recunoașteți cine conduce spectacolul și care sunt motivele care vă stimulează mereu viața.

Nevoia de cunoaștere, de a controla, de a avea dreptate și de a fi *cineva,* sunt elementele care ne țin închiși în interiorul poveștilor. Este un răspuns natural de a încerca să re-

parăm ceva care nu funcționează, iar dacă nu o putem face, următorul impuls va fi de a scăpa de acel ceva. Dar indiferent cum procedăm, nu putem repara sau scăpa de poveștile noastre.

Dacă am reuși să facem acest lucru, nu am descoperi niciodată cine suntem la cel mai profund nivel. În cazul în care vom câștiga jocul de a ne repara povestea, vom pierde partida mai mare de a ne cunoaște pe noi înșine, deoarece am putea alege să trăim în cadrul acesteia, convingându-ne că nu este, de fapt, vorba de o poveste, ci că ne reprezintă pe noi. Dacă facem acest lucru, vom pierde ocazia de a contribui cu propria piesă la marele joc de puzzle al vieții.

E ca și cum am câștiga bătălia, dar am pierde războiul. Ceea ce gândim că vom primi în cazul în care ne vom repara poveștile, nu se compară cu ce vom câștiga în momentul în care pășim în afara lor, către deplinătatea a ceea ce suntem cu adevărat.

Ne este frică să renunțăm la povești, chiar și atunci când nu ne mai folosesc, din cauza fricii că, în lipsa lor, nu vom mai ști cine suntem. *„Cine aș fi fără povestea mea?"*, ne întrebăm. *„Mi-e teamă că nu mă voi recunoaște"*.

Eu zic să ne bucurăm că nu ne vom recunoaște! Este atât de interesant să nu știi cine ești. Sinele pe care-l cunoști este o parte limitată – o fărâmă – a ceea ce sunteți cu adevărat. Seamănă cu o imagine unică dintr-un caleidoscop imens, plin cu mii de culori. Ați crezut că sunteți o singură reprezentare pe un fundal de sticlă roșie, când, în realitate, reprezentați mii de nuanțe strălucitoare care se întrepătrund și dansează împreună, pentru a crea imagini magice.

De fiecare dată când întoarceți caleidoscopul într-o poziție diferită, o lume complet nouă vi se deschide în față. Modificându-vă atenția, puteți vedea lucruri pe care nu le-ați observat înainte.

Perspectiva pe care o aveți despre voi înșivă nu este decât o imagine limitată a adevăratei voastre naturi.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Creați un mediu liniștit, fără lucruri care să vă distragă atenția. Luați-vă jurnalul și scrieți liber răspunsul la următoarele întrebări:
- Cine aș fi, fără povestea mea?
- Ce anume cred că voi pierde, dacă renunț la aceasta?

2. Faceți o listă cu toate lucrurile pe care le-ați făcut în încercarea de a repara, sau de a scăpa de poveste.

3. Întocmiți o listă cu toate modalitățile în care v-a apărut sentimentul de împotrivire, pe parcursul vieții. Ce comportamente, emoții și convingeri care vă împiedică să acceptați ceea ce este în prezent, mai păstrați încă?

4. Alcătuiți o listă cu toate mijloacele prin care vă folosiți de speranța pentru a evita înfruntarea realității. Dacă nu ar exista nădejdea unui miracol care s-ar putea întâmpla, ce schimbări ați face astăzi în viața voastră?

Contemplare

„Pot renunța, în deplină siguranță, la povestea mea".

Capitolul 5

REVENDICAREA PROPRIEI PUTERI

Dacă aş putea schimba doar una dintre problemele omeneşti, aş izbăvi toată lumea de suferinţa de nesuportat de a fi victimă. Problema la această dorinţă este că nu am puterea de a elibera pe nimeni de nimic, inclusiv de starea de a fi o victimă. Numai voi vă puteţi elibera pe voi înşivă. Orice persoană pe care am întâlnit-o are o poveste despre cum a fost cândva victimizată. Mulţi dăm vina pe părinţii noştri, în timp ce alţii îi învinuiesc pe profesori, pe foştii parteneri, pe liderii religioşi, pe prieteni sau pe bunici. Mulţi considerăm că am fost trataţi rău la serviciu, că familia a profitat de noi, că am fost abandonaţi de către Dumnezeu, sau victimizaţi de viaţă în general.

Povestea de a fi victimă ne spune că undeva pe parcursul drumului ni s-a făcut un rău şi că aceasta este cauza durerii. Iată un scenariu care ne va limita şi ne va lipsi de puterea personală, atât timp cât vom continua să credem în el. Mulţi am adunat dovezi serioase pentru a ne valida percepţia că suntem o victimă a vieţii. Iar aceasta este, cu siguranţă, una dintre modalităţile prin care ne putem privi existenţa. Dacă o privim din perspectiva că nu suntem co-creatorii propriei realităţi, atunci ni s-a creat o nedreptate. Însă, dacă ne schimbăm viziunea, descoperim o realitate mai puternică şi mai amplă care ne spune că *suntem* co-creatorii existenţei noastre. Prin această nouă perspectivă, putem accepta tot ce ni s-a întâmplat ca fiind exact ceea ce am avut nevoie pentru a înflori la adevăratul nostru potenţial şi a merge mai departe în viaţă.

Conștiința de victimă este înfricoșătoare, deoarece atunci când ne aflăm în sfera acesteia, nu știm întotdeauna că ne găsim acolo. Aceeași conștiință cu aură de sacrificiu constituie o parte atât de importantă a poveștii, încât nici nu ne dăm seama cât de profund ne afectează viețile. Chiar dacă nu ne simțim ca niște victime în lumea exterioară, mulți am devenit victimele propriului abuz. În loc să proiectăm vina asupra celorlalți, o îndreptăm asupra noastră. Unii dintre noi credem că suntem oameni mai buni dacă ne pedepsim decât să-i învinuim pe cei din jurul nostru. Dacă preferăm să dăm vina pe noi înșine, probabil că avem sentimentul că suntem mai buni decât cei care dau vina pe alții. Însă, în orice caz, noi suntem victimele: fie ale altcuiva, fie ale propriei persoane. În ambele cazuri rămânem neputincioși, iar când ne simțim astfel, ne cufundăm mai adânc în povestea noastră. Ce mai alegere! Fie ne lovește altcineva, fie ne pocnim noi înșine. În ambele variante vom fi răniți. În ambele cazuri vom pierde.

COSTUL VINEI

Atâta timp cât vom dori să obținem ceva de la poveștile noastre, nu vom reuși vreodată să ieșim din sfera lor. Fără să ne dăm seama măcar, majoritatea dintre noi ne simțim foarte bine atunci când dăm vina pe ceilalți. Există o satisfacție interioară ce provine din arătarea cu degetul și din atribuirea vinei. Unii dintre noi am intra în mormânt învinuindu-i pe alții pentru condițiile în care trăim. Facem orice pentru a evita să ne asumăm responsabilitatea rolului din drama noastră. Dar a considera că ceilalți greșesc și a nu renunța la durerea din trecut ne fac să ne condamnăm la o viață de limitări și de nefericire. Și, atâta vreme cât dăm vina pe alții pentru ceea ce ni se întâmplă, nu avem libertate, deoarece resentimentele ne țin legați de acei oameni și de acele circumstanțe care nu ne plac. Atâta timp cât vom purta acea sământă a resentimentului în inimă, va trebui să ne creăm un fel de durere,

dramă sau de nemulțumire în viață pentru a menține jocul vinei. Mulți dintre noi și-au luat un adevărat angajament interior de a spune: *„Uite ce mi-ai făcut!"*

Indiferent cât de mult ne luptăm în lumea exterioară pentru a ne face viețile minunate, acest angajament interior de a-i face pe ceilalți vinovați va învinge, în cele din urmă. Ne va dirija comportamentul și ne va crea experiența care să ne demonstreze că avem dreptate: că ni s-a creat o nedreptate și că, într-un fel, acea inechitate ne-a deteriorat capacitatea de a ne manifesta rezultatele dorite. Atâta vreme cât suntem hotărâți să fim victimele altei persoane, va trebui să găsim o cale de a ne autosabota, pentru a ne justifica resentimentele.

Singura ieșire din această capcană este să vă asumați responsabilitatea. La un nivel mai profund, evităm să ne luăm întreaga răspundere pentru întâmplările din viață. Facem acest lucru deoarece, prin asumarea responsabilității, simțim adesea că absolvim de vină pe cineva care ne-a rănit.

Însă, în realitate, asumarea responsabilității este unica modalitate prin care ne putem absolvi noi înșine de acea vină. Dacă o persoană ne victimizează – dar, de fapt, suntem cea mai puternică ființă omenească ce a trăit vreodată – am renunța în mod firesc să blamăm acea persoană și nu va mai trebui, sau nu vom mai simți nevoia să-i reproșăm pentru ceea ce ne-a făcut. De fapt, vom constata că aptitudinile pe care ni le-am dezvoltat, ca și durerea acută, au fost părți necesare ale procesului prin care am trecut.

Când mă aflam în vizită la un prieten, am întâlnit-o pe Jerry, o femeie atrăgătoare trecută de cincizeci de ani. Vorbind, am aflat că Jerry este un consilier financiar de succes. Când am întrebat-o ce persoană, sau ce întâmplare au contribuit la succesul ei, Jerry s-a uitat direct în ochii mei și a precizat: „Mama mea alcoolică". Uimită de răspunsul primit, am întrebat-o mai departe: „Ce te-a învățat mama ta alcoolică despre managementul financiar?" Jerry mi-a relatat că, după ce tatăl i-a părăsit pe când era adolescentă, mama ei a

devenit foarte iresponsabilă în privința banilor, cheltuind adesea tot venitul familiei pe câteva seri destrăbălate prin oraș. Pentru a se asigura că ea și fratele ei mai mic vor avea rechizite pentru școală, haine de îmbrăcat și mâncare, Jerry a pus mâna pe pensia mamei și a folosit banii ca să cumpere cele de trebuință familiei. „Se pare că te-ai priceput dintotdeauna în planificări financiare", i-am spus eu. „Deloc, mi-a răspuns ea. Când eram mai mică, tot ceea ce îmi doream era să mă căsătoresc cu un bărbat care să mă întreţină ca să pot sta acasă și să cresc familia. Nu voiam să am nimic de-a face cu gestionarea banilor. Apoi, când am divorțat de soțul meu, am fost nevoită să-mi câștig singură existența.

Confruntându-mă cu situația de a începe o nouă carieră atât de târziu în viață, am început să caut ce aptitudini și talente aveam – și care să folosească altora. De abia atunci mi-am dat seama că mă pricepeam la gestionarea banilor și aceasta datorită copilăriei mele lipsite de stabilitate financiară, în care mi-am dezvoltat acele aptitudini. Am hotărât să mă întorc la școală pentru a-mi lua o diplomă în contabilitate și am înțeles, dintr-o dată, că mama mea mă învățase foarte multe. Ceva s-a modificat în interiorul meu, în momentul în care am avut această revelație. Am reușit să eliberez mânia pe care o nutrisem pentru ea și nu am mai învinuit-o pentru faptul că era iresponsabilă cu banii.

Când am renunțat, în sfârșit, să o învinuiesc, am întrezărit foarte limpede direcția pe care viața mea a dorit să o aibă. Din acea clipă, mi-a devenit clar că nu trebuia să sufăr și că îmi puteam oferi darurile vieții, în timp ce culegeam avantajele succesului obținut".

A VĂ IERTA PĂRINȚII

Asumarea responsabilității este un proces care vine de multe ori în straturi. Am cunoscut oameni care au ajuns la concluzia dureroasă că încă își mai învinuiau părinții pentru

neajunsurile din viață chiar și după doisprezece ani de terapie și nenumărate seminarii de transformare. Ca să nu regrete că au irosit atât timp și bani, au adoptat o abordare spirituală care le spunea că trebuie să-și asume răspunderea pentru propria realitate. În loc să-și exploreze cele mai profunde resentimente avute împotriva părinților, ei au încercat să-și îmbunătățească poveștile prin afirmații de genul: *„Părinții au făcut tot ce au putut la nivelul de conștiență pe care îl aveau. Își purtau propria povară grea. Nu este corect să dăm vina pe ei"*. Chiar dacă aceste afirmații pot fi adevărate, pentru cei aflați în aceste situații este important să-și facă timp pentru a vindeca problemele din trecut, descoperind binecuvântările oferite de aceste întâmplări – și nu doar să inventeze noi povești pe seama lor.

În lumea spirituală, asumarea responsabilității a devenit o nouă formă de autoabuz; rămânem încă închiși în starea de victimă oferită de povestea noastră. Este alt lucru prin care ne pedepsim singuri, ne învinovățim și care ne face să fim neputincioși. Reprezintă încă o formă subtilă de victimizare. Ne transformă furia exterioară în neliniște interioară.

Asumarea adevăratei responsabilități constituie un proces și e unica modalitate de a ieși din postura de victimă. Presupune să recunoaștem că suntem co-creatorii dramelor pe care le-am trăit. Asumarea responsabilității ne cere să extragem înțelepciunea din experiențele de viață și să descoperim darurile pe care le au de oferit – exact așa cum a făcut Jerry – și să învățăm lecțiile dureroase din fiecare experiență. Responsabilitatea este destinația supremă, însă dacă avem resentimente profunde, trebuie să le găsim și să le tratăm. Altfel, vor continua să ne otrăvească psihicul, să ne saboteze valoarea de sine și să ne distugă viața visurilor noastre.

Există multe straturi de vindecare în abordarea relației cu părinții noștri. Ne putem simți bine într-un moment, însă apoi se întâmplă ceva și descoperim alt nivel de durere. Dar dacă nu prosperăm în viață, înseamnă că încă mai purtăm du-

pă noi reproșul: „Uite ce mi-ai făcut" în ceea ce-i privește pe părinții noștri. Resentimentele se înrădăcinează foarte adânc în conștiință. Poate dura o viață să scăpăm de acestea. Însă dacă nu le recunoaștem, nu vom face niciodată progresul dorit. Dacă suntem mereu blocați sau închistați și nu putem găsi satisfacție în viață, înseamnă că încă avem resentimente. E posibil să recunoaștem că, în realitate, ne negăm măreția, astfel încât să ne putem justifica vina. Odată ce ne-am iertat părinții pentru defectele și lipsurile lor, cel mai mare dar pe care-l putem oferi este cel de a trăi o viață extraordinară, de a străluci cât mai mult posibil. Dar dacă tot mai vrem să ne învinuim părinții sau pe cei care ne-au îngrijit, în mod inconștient ne vom răzbuna pe ei, trăind o viață nefericită.

De mică, Lori visa să devină actriță. Profesorii ei i-au remarcat talentul de a se exprima și au încurajat-o să urmeze o carieră pe scenă. Mama sa însă nu era de acord. Fiind o femeie orgolioasă și cu un caracter rigid, aceasta își dorea ca Lori să meargă la facultate și să-și facă o carieră respectabilă și responsabilă, la fel ca frații ei mai mari. După ce a stat și s-a gândit, Lori a ignorat părerile rigide ale mamei și a decis să nu dea examen la facultate. Însă și-a detestat întotdeauna mama, pentru că nu a încurajat-o să-și urmeze pasiunea.

Un an mai târziu, când Lori a făcut nouăsprezece ani, a rămas însărcinată, nefiind căsătorită. Era în anul 1964, locuia într-un oraș conservator din vest, iar Lori s-a gândit că cel mai bun lucru pe care îl putea face era să se căsătorească. Din cauza educației pe care o primise, pentru ea era important să se simtă ca o femeie demnă decât să îndure rușinea de a fi o mamă necăsătorită care crește un copil de una singură. Așadar, Lori a ales să se căsătorească cu un bărbat pe care nu îl iubea, știind că până la urmă va avea să-și crească singură copilul. S-a dovedit că a avut dreptate. La doar câteva luni după ce s-a născut fiul său, Joshua, soțul a plecat de acasă. Apoi, când Joshua a împlinit șase luni, mama ei i-a trimis un fragment dintr-un ziar care anunța că se căutau actori

pentru o nouă piesă de teatru a cărei trupă urmă să vină în oraș. În piesă era nevoie de o actriță principală de douăzeci de ani, iar mama ei i-a sugerat să încerce să obțină rolul. Lori a fost uimită de încurajarea neașteptată și a început să-și amintească de toate momentele în care mama ei a descurajat-o, împiedicând-o să-și urmeze visul și în care a discreditat-o pentru că își dorea să devină actriță. „Să te ia naiba!", a țipat Lori, în timp ce rupea ziarul. În acea clipă, Lori a dat vina pe mama ei, luând decizia de a nu mai juca vreodată – și pecetluindu-și, astfel, soarta.

Vina și resentimentul sunt emoțiile toxice care ne țin închiși în micimea poveștii noastre și sunt țesute în dramele personale, într-o conversație de fond care ar putea suna astfel: *„Uite ce mi-ai făcut. Mi-ai distrus viața. Sunt un nimeni, exact ca tine"*; sau *„Niciodată nu voi face nimic – exact așa cum mi-ai spus"*. Îi facem pe alții responsabili de propriile lipsuri și apoi încercăm să demonstrăm că am fost, în realitate, tratați nedrept.

Povestea *„bietul de mine"* devine dovada, arătând că nu am fost tratați cum trebuie, că am fost neglijați sau abuzați. Și, ori de câte ori nu reușim să facem ce ne propunem, avem alibiul perfect. Începem să spunem: *„Dacă nu aș fi avut un tată atât de furios, o prietenă neserioasă, o mamă alcoolică, sau nu aș fi fost violată, răpită, bătută, ignorată, abandonată, batjocorită, n-aș fi ajuns în halul ăsta!"* Apoi, folosim fiecare eșec, fiecare dezamăgire, fiecare relație nereușită sau afacere proastă, pentru a ne întări convingerea că am fost victime. Ne sabotăm mereu eforturile de a avea succes, tocmai pentru a ne putea menține resentimentele și a ne păstra neatinsă povestea. Eșecurile sau nefericirea ne demonstrează că avem dreptate și că cei pe care dăm vina, greșesc.

Este forte important să începem să identificăm oamenii din viața noastră pe care îi învinuim pentru că nu ne-am îndeplinit visurile. Probabil că este vorba de mama, de tata, de tatăl vitreg, de măicuțele și preoții care ne-au crescut, sau

de rabinul, guru, doctorul ori educatoarea. Am putea să o învinuim pe sora noastră: dacă nu mi-ar fi făcut cutare lucru când aveam șase ani, nu aș fi ajuns în halul acesta. Poate bătăușii care ne batjocoreau la școală sunt cei care ne-au făcut să ne simțim excluși. Oamenii pe care dăm vina ne oferă o scuză extraordinară pentru autosabotajul nostru. Îi pedepsim inconștient, prin faptul că nu avem succes sau nu suntem fericiți. Spunem - verbal, sau non-verbal: *„Uite, chiar sunt un ratat. Chiar m-ai rănit".*

La un seminar, am întâlnit-o pe Sunny, o scriitoare în devenire. Pe măsură ce vorbea, Sunny mi-a povestit că din clipa în care s-a născut, a simțit că nu făcea niciodată nimic care să fie suficient de bine pentru tatăl ei. Aceasta era tema poveștii sale. Ea era a treia fiică și a fost crescută într-un sat și învățată de către tatăl ei să lucreze la fermă, ajutând la îngrijirea vitelor. Sunny era o fetiță sensibilă, care avea în mod natural grijă de alte lucruri, însă nu-și dorea să devină fermieră. Mi-a relatat cum obișnuia să fugă cu lacrimi în ochi de la fermă când i se cerea să bage un medicament pe gâtul unei vaci sau când vedea coarnele unui vițel. A rămas mereu cu senzația că este lipsită de valoare în ochii tatălui ei. Nu era băiețelul care credea ea că tatăl și-ar fi dorit să fie.

Am aflat apoi că, timp de ani de zile, Sunny și-a dorit să scrie o carte despre lecțiile pe care le învață femeile una de la alta. Când am întrebat-o ce anume o împiedică să-și înceapă proiectul, a precizat: „Simt în interior că va fi un best-seller național, iar în momentul în care tatăl meu mă va vedea în emisiunile de televiziune și va citi numele meu tipărit în ziare, se va duce duminica dimineață la biserică și le va spune oamenilor: *Ia uitați ce a făcut fetița mea.* Nu-mi doresc să am un asemenea succes, încât să-și revendice o parte din gloria mea ca fiind a lui". Sunny și-a irosit ani din viață fără să-și îndeplinească dorința inimii, numai pentru a-l lipsi pe tatăl său de plăcerea de a se lăuda cu ea.

La sfârșitul weekend-ului, Sunny a înțeles câtă putere

i-a dat tatălui ei și că, dacă n-ar fi existat dezaprobarea lui, nu și-ar fi dorit niciodată să scrie. Sunt convinsă că, în ziua în care ea se va decide să-și îndeplinească visul, îi va mulțumi lui Dumnezeu că tatăl său nu a fost disponibil din punct de vedere emoțional - deoarece această lipsă de intimitate cu el i-a oferit acest vis. Îi va mulțumi lui Dumnezeu pentru fiecare lucru care i s-a întâmplat - inclusiv pentru faptul că el, cu toate defectele sale, i-a fost tată. Ea are o alegere: să aibă resentimente pentru tot restul vieții, privându-l pe tatăl ei de dreptul de a fi mândru de ea. Însă dacă-l lipsea pe el de succesul său, totodată făcea același lucru pentru ea însăși. Și astfel, nu-i oferea lumii ceea ce avea de spus.

Cei mai mulți dintre noi am avut aceleași resentimente, întreaga viață. Dacă vrem, le putem păstra până la vârsta de optzeci și doi de ani. Poate că ne simțim bine când dăm vina pe mama, tatăl, pe surorile și frații noștri. Uneori, ne simțim bine când arătăm cu degetul spre ceilalți. Este o modalitate prin care ne îndepărtăm tensiunea de pe umeri. *„Tu ești cauza"* sună mai bine decât *„Eu sunt cauza"*. Însă întrebarea pe care trebuie să ne-o punem în prezent este: „Timp de câți ani mi-am învinuit mama sau tatăl? De câte ori am repetat aceleași comportamente nesănătoase, în încercarea de a mă răzbuna? Cât timp mai vreau să fac același lucru? Ce am sacrificat prin păstrarea resentimentelor mele?"

Dacă nu creăm tot ce ne dorim în viață, probabil că dăm vina pe cineva sau pe ceva. Dacă nu ne îndeplinim toate dorințele, înseamnă că, pe undeva, ne sabotăm singuri. Suntem, în continuare, mai fideli ideii de *a nu avea tot* decât de a fi fericiți. Dacă începem să ne îndeplinim fiecare dorință, nu va mai fi nimeni pe care să-l învinuim și vom fi liberi să ne trăim viața visurilor noastre fără acea legătură din trecut. Când renunțăm la dreptul de a fi o victimă, vom înțelege că am avut părinții desăvârșiți, care ne-au învățat lecțiile perfecte. Nu-i vom mai urî, indiferent de cât de mult ne-au jignit sau au greșit față de noi.

Eliberați de micimea stării de victimă, ne vom înălța în toată puterea și gloria noastră și vom fi recunoscători pentru fiece întâmplare - atât întunecată, cât și luminoasă.

CARE ESTE SCUZA TA?

Ori de câte ori îi învinuim pe ceilalți, îi folosim drept scuză pentru faptul că nu ne trăim viețile din plin. În calitate de ființe omenești, suntem maeștrii în inventarea motivărilor, în scopul de a ne justifica starea în care ne găsim. La fel cum un leopard se pierde în decorul junglei, dezvinovățirile ni se camuflează sub formă de adevăr, se ascund și ne șoptesc ușor în ureche ori de câte ori încercăm să ne depășim limitele poveștii. Partea tristă este că noi considerăm că aceste justificări reprezintă adevărul și nu simple scuze. Pentru a ne putea elibera de poveștile noastre, trebuie să fim dispuși să scoatem la suprafață motivările care fac poveștile să persiste. Cu mult discernământ, ar fi necesar să ne privim dramele zilnice, să ne analizăm lista de motive și alibiuri și să întrebăm: *„Este acesta adevărul, sau doar o scuză?"*

Pentru a ne putea începe procesul important de demascare a realității curente, trebuie să recunoaștem scuzele care ne țin pe loc și ne împiedică să manifestăm tot ce ne dorim în viață. Dezvinovățirile acționează pe post de recipiente invizibile care ne înconjoară, fixând granițele până unde putem merge sau cât suntem capabili să dobândim. De asemenea, justifică starea în care ne aflăm, în timp ce ne fac să credem că nu putem merge prea departe pentru a obține imposibilul. Imaginați-vă că ați fi înconjurați de un geam de sticlă transparentă. Ori de câte ori vrem să trecem dincolo de această graniță invizibilă, ne lovim de sticlă și ajungem înapoi în locul de unde am pornit. La fel se întâmplă atunci când credem în scuzele noastre. Fără să ne dăm seama, continuăm să ajungem înapoi de unde am început, deoarece limitele au fost deja stabilite, programate adânc în mintea noastră și doar urmează instrucțiunile, ca orice sistem bun

de funcționare. Motivările ne țin blocați în realitatea curentă și perpetuează ciclul continuu al nemulțumirii.

Scuzele pot lua multe forme:

„Nu o să mi se întâmple niciodată mie". „Nu le pot avea pe toate". „Nu sunt suficient de bun(ă), de în vârstă, de inteligent(ă)". Sau ce părere aveți de: *„Sunt prea în vârstă, prea prost(proastă), prea gras(ă), prea obosit(ă), prea (completați cu ce credeți de cuviință)".* Recunoașteți afirmațiile: *„Sunt blocat(ă). Nu mă descurc" sau „Nu știu cum să fac"? „Sunt prea leneș(ă). Nu am destulă energie. Amân mereu".* Ori *„Se va întâmpla când va vrea Domnul, nu eu".* Poate că scuza voastră este: *„Am nevoie de mai multă educație, mai multă informație sau mai mult ajutor". „Nu sunt pregătit(ă), voi continua mâine, nu voi fi niciodată pregătit(ă)". „Dacă aș fi avut o copilărie diferită ... Ce bine ar fi fost dacă aș fi avut un exemplu mai bun. E vina lui, e vina ei, numai de s-ar schimba. Nu am calitățile necesare. Altcineva ar fi mai bun în locul meu".* Vă sunt cunoscute? Ce ziceți de: *„Am nevoie de ajutor". „Dacă spun ceea ce gândesc, nimeni nu o să mă mai placă"* sau *„Dacă îmi îndeplinesc cele mai mari dorințe, rămân singur(ă). N-am făcut destule?"* Cum sună aceste scuze?

Dramele personale - durerea, lamentările și nemulțumirea - devin adeseori scuza pentru faptul că nu ne manifestăm Sinele magnific. Dramele ne ocupă atât de mult spațiu în viață, încât majoritatea dintre noi nu ne-am recunoaște în lipsa lor. Pentru a renunța la aceste întâmplări tragice și a păși dincolo de perspectivele limitate, trebuie să vedem ce câștigăm dacă nu renunțăm la ele.

O metodă rapidă prin care puteți vedea dacă inventați vreo scuză este de a vă pune următoarele întrebări:

1. Este acesta adevărul, sau doar o scuză pe care am auzit-o înainte?

2. (Numiți o persoană pe care o admirați și o respectați) Ea ar spune că este adevăr, sau doar o scuză?

3. Sunt responsabil(ă) pentru această alegere, sau îi fac pe alții (Dumnezeu sau viața) responsabili?

Punându-vă aceste întrebări, veți descoperi dacă justificați starea în care vă aflați în prezent prin inventarea unei scuze. Să vă dau un exemplu. Una dintre scuzele mele preferate a fost că eram prea ocupată pentru a mă distra și a mă relaxa. Mă trezeam întotdeauna lamentându-mă, invocând povestea dramatică despre cât de mult aveam de lucru. Apoi, într-o zi, prietena mea, Danielle, m-a întrebat: „Debbie, cine îți face programul?" Chiar dacă știam că îmi alcătuiam propriul program, aveam o mie de scuze pentru faptul că eram atât de ocupată: „E vina editorului. A surorii mele. Colaboratorii mei sunt de vină. Au nevoie de mine". Toate aceste motivări mă făceau să mă simt lipsită de putere și o mare victimă. Desigur, le acceptasem ca fiind adevărate. Apoi m-am oprit și mi-am pus întrebarea: „Este acesta adevărul sau o scuză pe care am auzit-o înainte?" După aceea m-am gândit la prietena mea, Cheryl, și m-am întrebat: „Ea ar spune că este adevăr, sau scuză?" Am știut imediat că Cheryl ar zice că nimeni în afară de mine nu se poate ocupa de bunăstarea mea și că îi foloseam pe alții ca scuză pentru faptul că nu-mi asumam responsabilitatea în ceea ce privește timpul meu.

Pe urmă, mi-am pus întrebarea: *„Îi fac pe alții (Dumnezeu, viața) responsabili pentru circumstanțele mele?"* Răspunsul meu? *„Categoric, da"*. De abia atunci am înțeles că toate motivele mele erau doar o formă de scuză care mă făceau să mă simt ca o victimă neputincioasă a propriei vieți. Mi-am dat seama că, dacă îmi doream să am parte de mai multă distracție și de timp liber, nu trebuia decât să încetez să mai inventez scuze și să-mi asum responsabilitatea pentru propriile alegeri. Și așa am și făcut.

Recent, în timp ce țineam o conferință pe tema scuzelor, am avut altă ocazie de a analiza unde inventam justificări în viață. Eram sigură că eliminasem aproape tot ce mă ținea pe loc și mă făcea să repet tipare cunoscute, însă am

mai examinat o dată. Apoi, la o săptămână de la această analiză, am început să simt simptomele unei răceli sau guturai, care par să fie întotdeauna la fel la în cazul meu - un gât care ustură și un corp obosit. Cunoșteam prea bine acele senzații. Răceam mai tot timpul, ceea ce mă scotea din ritm și să mă ținea la pat câteva zile. Uneori, încercam să o opresc, hrănindu-mi corpul cu orice supliment vitaminic cunoscut, iar alteori, pur și simplu, mă predam și îmi permiteam să fiu bolnavă. În mijlocul regimului meu obișnuit de consum de vitamină C, am avut o revelație surprinzătoare: răceala era o scuză. Am fost uluită. Dintr-o dată am putut constata că, de fiecare dată când simțeam nevoie de odihnă - ori de câte ori aveam prea multe de făcut - răceam.

Aceasta îmi era justificarea, motivul, alibiul - modalitatea de a-i anunța pe toți că nu sunt disponibilă și nu mai puteam continua. Mai mult decât atât, această răceală semăna cu un panou pe care scria: *„Să nu te aștepți la mai multe din partea mea"*. Privind înapoi la copilăria mea, am putut observa că aveam un tipar al îmbolnăvirilor și că, în felul acesta, primeam mai multă atenție din partea părinților.

M-am dus la culcare în acea seară, fiind uimită de ceea ce descoperisem, însă simțind în continuare simptomele cunoscute ale răcelii. În timp ce stăteam în pat, am întocmit o listă cu toate lucrurile pe care le-aș putea face pentru mine ca să nu mă îmbolnăvesc. Am închis ochii și m-am relaxat câteva minute pentru a putea pătrunde în interiorul meu, iar astfel am descoperit cu ușurință răspunsurile: trebuia doar să mă asigur că am suficient timp pentru mine însămi în fiecare săptămână. Înțelepciunea interioară mi-a spus că era optim să-mi programez cel puțin o oră pe zi doar pentru rugăciune și meditație - iar, în plus, să-mi stabilesc o zi pe lună, o „Zi Debbie", în care să fac lucruri menite să-mi alimenteze starea de bine. Am remarcat că, atunci când nu mai folosesc scuzele și, în schimb, îmi urmez călăuzirea interioară, rămân sănătoasă și puternică.

Mai simt că răcesc din când în când, însă în momentul în care conștientizez că aceasta e doar o scuză ca să-mi ofer puțină grijă, pot alege să-mi fac timp pentru a-mi acorda atenția de care am nevoie, chiar dacă faptul în sine presupune să-mi anulez planurile și să-i dezamăgesc pe unii. Renunțarea la scuze ne propulsează spre conștiința puternică de asumare a responsabilității pentru propriile vieți.

Când ne asumăm responsabilitatea, intrăm în puterea deplină a naturii noastre omenești. Lăsăm în urmă limitele fixate de poveștile noastre și trecem dincolo de convingerile umbrei, acele credințe care ne spun: „Nu poți". Accesăm cunoașterea că ne putem co-crea dorințele și visurile. Asumarea responsabilității a tot ceea ce suntem este cel mai mare dar pe care ni-l putem oferi, deoarece ne face să fim întregi. Ne potențează și ne sprijină pe măsură ce ne îndreptăm către potențialul deplin.

Închideți-vă ochii și respirați profund, meditând asupra acestui gând: *În această clipă, dețin puterea înnăscută de a-mi schimba direcția vieții.* Vă simțiți puternici sau slabi?

Nu este nimic mai incitant pentru noi, decât cunoașterea că avem puterea de a schimba. Putem alege felul în care vedem lumea, fie că suntem inspirați de posibilitatea de a fi co-creatorii fiecărui eveniment din viață, fie că rămânem victima credințelor umbrei noastre, care ne golesc de putere, spunându-ne că nu merităm să avem totul.

Chiar dacă ați trăit în interiorul poveștii că viața s-a răzbunat pe voi, atunci când veți putea afirma: „Eu sunt cauza", veți avea puterea de a opri sau de a face totul altfel.

Vocea puterii spune: „Eu sunt cauza. Eu am creat totul. Eu sunt responsabil pentru tot. Eu pot schimba". Glasul neputinței zice: „Nu pot face nimic. Ei sunt de vină. Nu-mi pot reveni".

În fiecare moment din viață aveți prilejul de alege în ce lume veți trăi. Aceasta este ocazia de a vă defini lumea.

Puternic .... Neputincios .... Voi alegeți.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Întocmiți o listă cu toate domeniile din viață în care experimentați limitare ori frustrare sau în care nu primiți tot ceea ce vă doriți. Închideți ochii, respirați profund, din inimă, și dați-vă voie să fiți complet sinceri. Cu ochii încă închiși, meditați asupra următoarelor întrebări – iar apoi notați-vă în jurnal orice gând vă apare în minte.

– Pe cine dau vina pentru starea în care se află viața mea în prezent?

– Pe cine mă răzbun, de fiecare dată când nu-mi manifest întregul potențial?

– Ce comportamente, dependențe sau tipare autodistructive folosesc pentru a demonstra că am fost rănit sau rău tratat?

– Ce recompensă primesc dacă îi fac pe alții să fie responsabili de realitatea mea? Ce primesc, în schimbul negării și al evitării răspunderii?

2. Pe altă foaie de hârtie, faceți o listă cu toate scuzele pe care le folosiți pentru a explica motivul pentru care nu vă îndepliniți dorința inimii. Când terminați, citiți cu voce tare lista de motivări. Apoi închideți ochii și pătrundeți în interiorul vostru. Respirați profund și puneți-vă următoarele întrebări, notând după aceea gândurile care vă vin.

– Timp de câți ani am folosit aceste scuze?

– Ce nevoie îmi îndeplinesc aceste justificări?

– Dacă renunț la scuze, la ce fel de sentimente și experiențe aș avea acces și care nu-mi sunt disponibile în prezent?

Contemplare

„Astăzi aleg să-mi asum
întreaga responsabilitate pentru propria realitate.
Și îmi place să o fac".

Capitolul 6

PUTEREA PRELUCRĂRII

Vom rămâne în sfera poveștii proprii până când vom extrage lecțiile și înțelepciunea de care avem nevoie, astfel încât să oferim lumii contribuția noastră unică. Este important să înțelegem că noi suntem cei care ne-am creat dramele - cu toată măreția și disperarea lor - în scopul de a învăța lecțiile necesare. Poveștile conțin întreaga înțelepciune de care avem nevoie, pentru a deveni oamenii care dorim să fim. Lecțiile fiecăruia diferă. Așa cum spune atât de frumos Deepak Chopra: *„Am trecut prin grădini diferite, am plâns la înmormântări diferite și am îngenuncheat la morminte diferite"*. Fiecare a înregistrat alte succese și eșecuri și a avut lecții distincte de învățat. Însă călăuzirea Divină ne-a folosit în fiecare existență a vieții, arătându-ne mai clar cine suntem și oferindu-ne exact ce avem nevoie pentru a ne îndeplini scopul unic. Poveștile din viața fiecăruia ne-au echipat cu un anumit set de aptitudini și cu o anume înțelepciune pe care trebuie să o aducem în lume.

Pentru a trăi în afara poveștilor personale, trebuie să trecem cu îndrăzneală prin viețile noastre pline de drame și să începem procesul de acceptare și de iubire a tot ceea ce suntem și a ceea ce nu suntem. Trebuie să ne facem timp pentru a ne analiza fiecare capitol din viață, dezvăluind locurile în care suntem încă blocați, răniți sau incompleți. Trebuie să ne luăm angajamentul de a renunța la resentimente și la învinuirea celorlalți pentru starea în care se află viața noastră. Trebuie să fim dispuși să ne asumăm responsabili-

tatea pentru circumstanțele curente și să dăm drumul la tot bagajul pe care încă îl mai purtăm din trecut. Trebuie să ne luăm angajamentul de a păși pe calea dramelor personale și de a ne împăca pentru totdeauna cu poveștile noastre.

ÎNCETEAZĂ SĂ MAI CAUȚI MOMENTELE ÎN CARE TE SIMȚI BINE

Milioane de oameni au cheltuit miliarde de dolari, încercând să dobândească un nivel mai profund de pace interioară – cu orice preț. Unii au reușit să se simtă mai bine în viață, curățându-și gândurile, dulapurile și relațiile. Cu toate acestea, alții continuă să caute, străduindu-se cu disperare să găsească răspunsul corect – cel care îi va elibera de suferință. Însă nu este nici o cale de ieșire. Prin evitarea durerii, ne perpetuăm nesfârșitele drame și ne tragem trecutul după noi în fiecare zi. Este aproape imposibil de știut unde ne aflăm și ce facem, dacă trecutul se află chiar la marginea conștiinței, urmărindu-ne fiecare mișcare, reamintindu-ne eșecurile și traumele. Pentru a ne începe procesul de împăcare cu poveștile personale, trebuie să ne luăm angajamentul de a renunța la toate comportamentele pe care le folosim pentru a ne anestezia durerea. Dacă privim îndeaproape acele atitudini și suntem dispuși să spunem adevărul, vom vedea că majoritatea dintre metodele de amorțire, oricum, nu funcționează prea bine. Pentru a ne vindeca, trebuie să încetăm să mai căutăm momentele în care ne simțim bine. Următoarea etapă vă va oferi o cale de ieșire din ciclul nesfârșit al nemulțumirii. Nu este parcursul cel ușor. Nici nu cred că *există* unul care să nu fie dificil. Însă vă promit că drumul direct către pace și mulțumire de lungă durată este mult mai lesne de făcut, decât calea întortocheată de încercări permanente, căutări și eșecuri.

Atunci când simțim profund în interiorul nostru că ceva nu este în regulă cu noi – că nu suntem suficient de buni sau de importanți – viața seamănă cu un iad greu de îndurat.

La fel se întâmplă și cu o viață în care visele se află întotdeauna prea departe de noi. Deznădejdea, nemulțumirea și fântâna aparent nesfârșită a durerii ne ucid spiritele și ne separă de Sinele cel mai măreț. Nimic nu poate fi mai rău pentru spiritul omenesc. Nimic nu ne poate lua forța vitală în afară de credința că avem lipsuri sau defecte sau că, la un nivel fundamental, nu ne putem schimba deloc.

ACCEPTAREA ÎNTREGULUI

Procesul de împăcare cu poveștile noastre ne cere să identificăm, să înțelegem, să acceptăm și să îmbrățișăm tot ce a fost în trecut și care ne-a provocat durere. Procesul este același, indiferent dacă vrem să vindecăm un incident dureros, să integrăm o credință a umbrei sau să ajungem la o înțelegere cu noi înșine. Fie că suferim de depresie, sănătate proastă, nemulțumire, o senzație de lipsă de importanță, aroganță sau de lipsă de respect de sine, calea spre vindecare rămâne aceeași. Tratăm faptul că am fost crescuți de o mamă irascibilă, în același fel în care prelucrăm faptul că am fost abuzați sexual de vărul nostru. Tratăm dezamăgirea de a pierde o slujbă, la fel cum prelucrăm supărarea pe o persoană care ne-a frânt inima. Una poate fi mai dureroasă decât alta, poate lăsa urme mai adânci, însă calea spre vindecare este aceeași.

Pe măsură ce ne continuăm călătoria interioară de îmbrățișare a poveștii și a tuturor ingredientelor, începem să vedem viața care ne așteaptă și ne va oferi darul Sinelui etern. Traumele și eșecurile, o dată ce sunt înțelese și prelucrate, ne vor purta în adâncul ființei, către esența noastră Divină.

DESCOPERIREA DARULUI DIN INTERIORUL DURERII

Cocoloașele din aluatul nostru reprezintă problemele care rămân chiar sub suprafața conștiinței. Aceste răni nevindecate sunt cele care ne împiedică să ne depășim limitele

a ceea ce credem că suntem. Totodată, reprezintă ingredientul care ne ține povestea laolaltă. Aceste cocoloașe pot părea lipsite de însemnătate, însă sunt adeseori legate de probleme mult mai serioase.

De exemplu, pe la douăzeci de ani îmi doream foarte mult să am o constituție atletică. Îi admiram pe cei care jucau tenis, mergeau la schi și participau la alte evenimente sportive. Mulți dintre prietenii și membrii familiei mele erau mari atleți, însă eu avem o convingere a umbrei că eram prea slăbuță și prea anemică pentru a participa la astfel de lucruri.

Apoi m-am îndrăgostit de un bărbat pe nume Kevin, un jucător profesionist de tenis. Într-o zi, în timp ce vorbeam, Kevin m-a întrebat de ce nu jucam tenis la fel ca fratele și sora mea. Imediat am intrat în povestea mea, explicându-i cum n-am fost niciodată încurajată să joc tenis, deoarece nu aveam corpul adecvat. Mi s-a spus că nu sunt destul de puternică sau suficient de coordonată și că, pentru mine, ar fi fost mai dificil să joc, întrucât eram stângace. Cu o privire ironică, Kevin m-a întrebat ce vârstă aveam când mi-au fost spuse toate acestea. Am încercat să-mi amintesc când am auzit pentru prima oară acele cuvinte. Am văzut o imagine a unei fetițe de zece ani, care nu se simțea bine în corpul ei. Puteam simți încă binecunoscuta senzație de nepotrivire și rușinea de a nu mă putea integra. Luptându-mă cu lacrimile, i-am împărtășit lui Kevin toate momentele când am stat pe banca de rezerve, crezând că nu aveam fizicul adecvat.

Acele amintiri dureroase m-au urmărit ani de zile, făcându-mă să nu mai încerc sporturi noi sau să joc volei pe plajă. Kevin a ascultat cu atenție și apoi, cu o privire cochetă, mi-a propus următorul lucru: „Se pare că acum ești în regulă. Ce-ai zice dacă am merge să jucăm puțin tenis?" Primul meu impuls a fost de a refuza, însă, după câteva zile de încurajare, am ieșit cu el și am jucat pentru prima oară tenis. Spre marea mea surprindere, totul a venit firesc. Am început să iau lecții și joc tenis cu plăcere și la ora actuală.

Prin înfruntarea acestui cocoloș din aluatul meu – rana emoțională care îmi spunea că aveam lipsuri – mi-am depășit limitările impuse de poveste. Acest incident unic a declanșat o mie de alte amintiri despre clipele în care mă simțeam prea slabă sau fragilă. Mi-am amintit de toate momentele în care mi-aș fi dorit să fiu mai mică de statură, mai grasă și mai puternică. Înfruntarea acestei răni emoționale a dezvăluit toată durerea experimentată în calitate de tânără femeie care se simțea ca un „stâlp". Am și plâns de durere pentru ceea ce consideram a fi cea mai umilitoare experiență din viață: mă aflam la o petrecere din clasa a șaptea, purtam o rochie de catifea cusută de mătușa mea, Laura, când Todd Halpren, un băiat foarte simpatizat în școala mea, m-a tras pe scenă în timp ce solistul formației tocmai cânta: „Cine-i fata aceea cu picioare slăbănoage?" Am fost copleșită de rușine și nu am mai vrut să pun piciorul în acea școală.

Faptul că eram slabă reprezenta cel mai mare coșmar al meu. Ba chiar încercam să ascund acest lucru purtând două perechi de pantaloni. Petreceam ore întregi în fața oglinzii, încercând fără succes să fac ca trupul meu să arate diferit. Ca să fiu sinceră, toată adolescența mea m-am văzut ca fiind Olive Oyle* cu păr mare. Și da, chiar am avut păr mare timp de mulți ani, crezând că acest fapt îi va păcăli pe ceilalți că aș fi mai voluminoasă decât eram. Mulți ani m-am torturat, crezând că, dacă aș fi avut un corp diferit, m-aș fi integrat și totul ar fi fost bine. Pe măsură ce mi-am prelucrat acest cocoloș, am descoperit că toată durerea mea mi-a oferit multe daruri. Întrucât a trebuit să devin creativă cu privire la găsirea stilului de haine potrivite cu statura mea, am învățat totul despre modă, stil și culoare. Încă de la treisprezece ani am lucrat în magazine ce vindeau haine de damă, ajutându-le pe femei să-și creeze un stil care să le avantajeze silueta. Mă pricepeam destul de bine, deoarece știam cât este de dureros să ai un corp pe care nu ți-l dorești.

* Personaj din seria de desene animate Popeye Marinarul. N.T.

Desfășurarea traumelor mele emoționale mi-a permis să-mi dezvolt o nouă relație cu trupul meu. În loc să-l detest pentru că era slab, am reușit să îmbrățișez grația și agilitatea oaselor mele lungi și delicate. Acest ingredient din rețeta mea mi-a folosit pe durata întregii vieți adulte. Mi-a servit în momentele în care am lucrat ca instructor media și în calitate de consilier de imagine. Chiar și astăzi, în programele mele în care îi instruiesc pe oameni cum să țină seminarii și să stea în fața publicului, unul dintre darurile pe care le ofer este că-i ajut să se întoarcă la stilul lor natural, astfel încât aspectul propriu să nu transmită un mesaj greșit.

Adevărul este că ne creăm o poveste în jurul fiecărui incident din viață. Luate în ansamblu, aceste experiențe ne fixează granițele interioare, care ne dictează apoi ce anume putem sau nu putem face. Trebuie să observăm că fiecare mică dramă, fiecare cocoloș din aluat, își țese calea către poveștile mai mari din viața noastră. N-aș fi ghicit că sentimentele mele cu privire la a incapacitatea mea de a juca tenis reprezentau doar vârful unui aisberg și că mă vor face să descopăr și să-mi vindec o problemă mai importantă, legată de corp. Acceptarea durerii din trecut mi-a permis să-mi depășesc limitele poveștii și mi-au oferit accesul la mai multă bucurie în viață.

UNDE SE AFLĂ COCOLOAȘELE TALE?

Rănile emoționale ne împiedică să facem saltul în afara poveștilor, deoarece durerea acționează ca un gard invizibil ce ne ține captivi în interior. Avem mii de experiențe diferite în viață, însă numai unele ne rămân în conștiință, repetându-se mereu în minte. Acestea reprezintă cocoloașele din aluatul vostru care uneori sunt vizibile, alteori ascunse. Oricum ar fi, trebuie să le căutăm și să le integrăm.

Faceți o pauză, chiar în clipa în care citiți aceste rânduri și închideți ochii. Respirați profund și întrebați-vă: *„Ce incident sau întâmplare din trecut îmi provoacă încă durere,*

mânie sau regrete?" Veți primi un răspuns, iar când se va produce acest lucru, înseamnă că tocmai v-ați descoperit unul dintre cocoloașele din aluat. Se poate să se fi întâmplat în urmă cu două zile sau cu douăzeci și doi de ani. Nu contează. Dacă doriți să fiți liberi să vă folosiți povestea și nu invers, trebuie să vă integrați toate aspectele dramei voastre.

Cocoloaşele din aluat nu sunt nimic altceva decât evenimente neprelucrate din trecut. Odată ce descoperim și acceptăm din ce este constituit fiecare cocoloș, putem începe să integrăm toate ingredientele din rețetă. Procesul se petrece instantaneu atunci când descoperim darurile trecutului. Lecțiile pe care trebuie să le învățăm se află ascunse în întunericul celor mai dureroase perioade. Integrarea ne cere să ne privim viețile ca instrumente de învățare și să onorăm tot ce ni s-a întâmplat. Odată ce constatăm că trecutul și tot ce a fost înainte ne sunt profesori și ghizi, vom ști că ne-am încorporat toate ingredientele rețetei. Nu ne vom mai irosi timpul întrebându-ne de ce ni s-au întâmplat unele lucruri și nu ne vom mai împotrivi poveștilor. Integrarea înseamnă libertate. În sfârșit, ne vom putea opri – fără a mai încerca să reparăm, să schimbăm sau să ne îmbunătățim povestea. În schimb, vom face un pas important în călătoria din afara acesteia.

PRELUCRAREA COCOLOAȘELOR

Când Allie avea opt ani și era în clasa a doua, mama ei a condus-o într-o zi la școală. Apoi, înainte să plece, a îmbrățișat-o călduros și i-a spus că se va întoarce la ora două ca să o ia. După ore, Allie a mers în locul în care toate mămicile și toți tăticii veneau pentru a-și lua copiii acasă. Și-a găsit repede un loc și s-a așezat acolo nerăbdătoare, pregătită să se îndrepte spre casă după acea zi lungă de școală. A privit cum venea câte o mașină, se umplea de copii și pleca. După douăzeci de minute, toți prietenii ei plecaseră deja, iar ea a rămas singură. Nehotărâtă, se tot uita în direcția de unde ar fi tre-

buit să vină mama sa. Dar nu o zărea. În clipa în care a plecat și ultima mașină, Allie s-a simțit pierdută și foarte înfricoșată. Fiind sigură că mama ei uitase de ea și, neștiind ce să facă, a pornit-o singură spre casă. Simțindu-se rușinată că mama sa a uitat să o ia, Allie și-a ridicat umerii și și-a lăsat capul în jos, în speranța ca nimeni cunoscut nu o va recunoaște.

În acea zi, Allie a luat unele decizii care aveau să-i afecteze tot restul vieții. A hotărât că nu făcuse ceva bine și acesta era motivul pentru care mama ei a uitat-o. Aceasta a devenit povestea micuței Allie. Ea a făcut ca absența mamei ei să însemne că nu era importantă și că nu va fi iubită. La urma urmei, se gândea ea, dacă nu făcuse nimic rău și dacă ar fi fost importantă, mama ei nu ar fi uitat de ea în acea zi. A mai decis atunci că nu se putea baza pe oameni. La douăzeci de ani după această întâmplare, Allie încă mai simțea cum durerea îi sfâșia inima. Tocmai descoperise un cocoloș neprelucrat din aluatul ei – unul care își spunea cuvântul în prezent, limitându-i gradul de intimitate pe care îl experimenta în relațiile personale și nivelul de responsabilitate pe care îl accepta la locul de muncă. Își dorea foarte mult să învețe lecțiile acestui incident dureros – mai ales darurile pe care i le-a adus – și să-și continue viața.

Am rugat-o să facă o listă cu toate comportamentele care rezultau din concluziile făcute în acea zi – că nu avea importanță și că fusese un copil rău. I-am mai cerut să scrie felurile în care acele concluzii i-au afectat viața într-un mod negativ. Lista întocmită de Allie arăta cam așa:

– Întotdeauna trebuie să mă prefac pentru ca să fiu drăguță cu oamenii și pentru a face orice pot ca să-i mulțumesc.

– Întotdeauna merg cu turma, astfel încât să nu rămân pe dinafară.

– Fac compromisuri pentru a-i satisface pe ceilalți.

– Nu-mi pot lua apărarea și nu pot spune ceea ce gândesc sau simt, deoarece în felul acesta aș putea fi exclusă.

– Trebuie să-mi predau puterea altora.

Apoi, am întrebat-o dacă este conștientă că încă o învinuiește pe mama ei pentru că a uita-o în acea zi. Chiar dacă avea o relație minunată cu mama sa, Allie și-a dat seama că mai nutrea resentimente după acest incident. A înțeles că o învinuia inconștient pe mama ei, ori de câte ori prezenta unul dintre comportamentele pe care le-a enumerat. Allie făcuse ani de terapie, lucrase cu ea însăși și a fost uluită să descopere că încă mai dădea vina pe mama ei. Am întrebat-o ce obținea dacă încă se mai agăța de acest incident. Mi-a răspuns încet: „Reușesc să cred că am dreptate cu privire la faptul că nu te poți baza cu adevărat pe cineva – și că nimeni nu-ți este alături, atunci când ai nevoie".

Următorul pas era ca Allie să se gândească la toate momentele în care co-creasе scenarii asemănătoare. La urma urmei, se alinase puțin, descoperindu-și adevărul propriei povești. Ea a descoperit că în mai mult de cinci alte relații putea să demonstreze că nu era importantă și că oamenii o abandonau, atunci când avea nevoie. Era o poveste cunoscută, pe care o știa chiar foarte bine. Allie jucase această poveste de nenumărate ori în viață – nu numai în relațiile importante, ci și în lucruri mici, cum ar fi să-și permită să ignore o promovare și să-i lase pe alții să treacă în față, la coada de la magazin. De fiecare dată când era ignorată, nu numai că avea satisfacția de a avea dreptate, dar totodată reușea din nou să o învinuiască pe mama ei pentru că nu a luat-o de la școală în acea zi. După douăzeci de ani, după ce și-a pierdut slujba și a mai avut încă o relație eșuată, Allie era pregătită să-și integreze acest incident.

Am rugat-o să închidă ochii, să privească în interior și să se întrebe de ce avea nevoie pentru a se vindeca de efectele acestui incident. A spus că dorea ca mama ei să-i scrie o scrisoare în care să-și ceară scuze și să recunoască durerea pe care acțiunile ei au provocat-o. Allie știa că, poate, mama ei nu și-ar dori să facă acest lucru, dar tot a simțit nevoia să întrebe. I-am spus că, dacă mama ei se opunea acestei idei, ar

fi putut la fel de ușor să scrie ea însăși o scrisoare din perspectiva mamei. Allie a sunat-o și chiar dacă mama ei de abia și-a putut aminti întâmplarea, a fost mai mult decât dispusă să scrie scrisoarea, știind că va ajuta la vindecarea fiicei sale.

Iată ce a scris:

Draga mea Allie,

Aceasta este o scrisoare în care îmi cer scuze pentru întâmplarea despre care mi-ai povestit când am vorbit ultima oară. Cât de rănită ai fost când erai mică și am promis să te iau de la școală, dar nu am venit! Îmi pare atât de rău că a trebuit să ai această experiență. Mi-aș dori să pot schimba trecutul, dar nu o pot face. Nu-mi pot imagina sentimentul de frică și de abandonare pe care l-ai avut și cât de speriată ai fost. Când mi-ai împărtășit acest lucru, am putut auzi în vocea ta toată durerea și suferința pe care le-ai trăit.

Îmi doresc să-ți spun că îmi pare foarte rău pentru acea experiență. Ești foarte importantă pentru mine. Nu mi-am dorit niciodată să te rănesc. Mă bucur că mi-ai împărtășit această întâmplare, astfel încât să poată fi vindecată. Sper ca această scrisoare să vindece o parte din durere și să te ajute să devii mai apropiată de oameni. Dacă mai pot face ceva pentru a te ajuta în acest proces, te rog să-mi spui. Te iubesc și îmi asum întreaga responsabilitate. Te rog să mă ierți.

Te iubesc,
Mami.

Allie a citit aceste cuvinte și a plâns, într-o combinație de tristețe și bucurie: tristețea unei fetițe abandonate și singure și bucuria unei femei mature care se vindecă de durerea suferită.

După câteva zile, Allie era pregătită să facă următorul pas, cel de a extrage înțelepciunea pe care această traumă o

avea de oferit. Din nou, am rugat-o să închidă ochii și să se gândească la ce a învățat din această întâmplare. Mi-a spus că, din cauza acestui incident, a decis că nu mai vrea ca oamenii să se simtă lipsiți de importanță sau excluși. Așadar, a ajuns să fie o prietenă și un membru al familiei de încredere și pe care te poți baza. Uitându-se la mine, nu cu privirea unui copil rănit, ci cu siguranța unei femei mature, a zis: „Dacă îți spun că voi fi acolo, voi fi, indiferent de ce se întâmplă. A fi alături de ceilalți este o prioritate în viața mea. Sunt atentă la nevoile celorlalți și încerc să le arăt întotdeauna cât sunt de importanți pentru mine". Am întrebat-o pe Allie apoi cum i-au folosit aceste lucruri în viață. Era ușor de observat felul în care căldura și grija ei au ajutat atât de mulți oameni și cum au împins-o să-și dorească să ajute, să învețe și să aibă grijă de copii. Angajamentul față de alte persoane este unul dintre lucrurile pe care le admiră cel mai mult la ea. Remarcând aceste daruri, Allie putea aprecia înțelepciunea și valorile pe care le câștigase din trauma care a urmărit-o atât de mult timp. I-am explicat că sentimentul de a fi lipsită de importanță și abandonată va mai apărea, pentru că făcuse parte din viața ei de atâta timp. Întrebarea era nu cum poate scăpa de aceste sentimente, ci cum poate fi bună și plină de compasiune față de ea însăși, chiar și atunci când le simțea. Am asigurat-o că se poate iubi și accepta pe sine chiar și atunci când se simțea lipsită de importanță și că va putea folosi durerea ca parte a rețetei ei. Amândouă am fost de acord că aceste calități născute din suferința sa îi sunt esențiale în viață.

PROCESUL DE INTEGRARE – PAS CU PAS

Există un anumit proces pe care l-am folosit cu Allie pentru a o ajuta să se transforme dintr-o fetiță victimizată într-o femeie cu un caracter puternic, conștientă de propriile daruri. Acest proces funcționează, indiferent care ar putea fi detaliile specifice ale poveștii cuiva.

1. Descoperiți problema sau rana emoțională care vă provoacă durere în prezent. Acest lucru se poate întâmpla în mai multe moduri, cum ar fi o relație dificilă, o problemă cu propriul corp sau financiară. Sau poate fi vorba de o experiență din trecut, care vă face să vă simțiți în continuare răniți, speriați sau victimizați. Odată ce ați identificat cocoloșul din aluat, începeți cu întrebarea: „Cum mă face acest lucru să mă simt?"

2. Închideți ochii și întrebați-vă: „Când m-am mai simțit la fel? De ce întâmplarea din trecut îmi dă această senzație?" Permiteți unei scene din trecut să vă apară în conștiență și vedeți întâmplarea ce vă vine în minte, cât mai detaliat posibil.

3. Puneți-vă întrebarea: „Ce am decis ca acest eveniment să spună despre mine?" Semnificația pe care o atribuim întâmplărilor din viața noastră este sursa durerii emoționale, și nu întâmplarea în sine. Fiecare dintre noi interpretează evenimentele și circumstanțele diferit. Sensul atribuit experiențelor din viață va determina dacă vom folosi întâmplarea în scopul de a ne potența și a merge mai departe, sau pentru a ne lipsi de putere și a rămâne blocați.

Vanessa și Emma sunt surori și erau micuțe atunci când tatăl lor le-a părăsit. Vanessa, sora cea mică, se bucura de toată atenția mamei și era mulțumită de pacea și liniștea din casă, lipsită de certurile părinților ei. Emma avea o perspectivă complet diferită asupra situației. A făcut ca plecarea tatălui ei să însemne că nu merita să fie iubită și se simțea rușinată că nu avea o familie adevărată. Acest incident nu a apărut ca un cocoloș în aluatul Vanessei, însă a reprezentat unul uriaș în cel al Emmei. Când dezveliți decizia luată pentru voi înșivă, puteți descoperi că este o temă recurentă din povestea vieții voastre.

3. Enumerați comportamentele și tiparele recurente care au rezultat din această decizie. De exemplu, dacă ați decis că nu meritați iubire sau că nu sunteți destul de buni, priviți la alte experiențe care v-au validat decizia.

4. Descoperiți pe cine învinuiți pentru decizia limitată pe

care ați luat-o în legătură cu voi înșivă – și cine considerați că a greșit față de voi, cu privire la tot ce vi s-a întâmplat ca rezultat al acestei decizii. Chiar doriți să căutați toate modalitățile, momentele și toate situațiile în care puteți demonstra că aveți dreptate – și cealaltă persoană greșește. Pe cine vă răzbunați, de fiecare dată când această temă se repetă și intrați în tipare de autodistrugere?

5. *Închideți ochii și întrebați-vă: „Ce trebuie să se întâmple pentru a mă vindeca după acest incident?"* Există vreun ritual pe care îl puteți face care să vă ajute să prelucrați durerea din jurul acestei întâmplări? Trebuie să spuneți ceva ce ați dori să auziți de la altă persoană, pentru a vă putea simți întregi? Scrisul este o metodă extraordinară de prelucrare a cocoloașelor – fie că scrieți liber pentru a vă exprima sentimentele, fie că scrieți efectiv o scrisoare, persoanei implicate.

6. *Descoperiți darurile pe care această întâmplare vi le-a oferit.* Acesta este pasul final – și cel mai important – din acest proces. Faceți o listă cu tot ce ați câștigat, tot ce ați învățat și tot ce știți în prezent datorită faptului că ați avut această experiență. De exemplu, dacă ați fost dominați de către părinții voștri, întreaga viață, și vi s-a spus că sunteți proști, poate că ați luat decizia de a învăța din greu, de a excela la școală și de a face ceva important în viață. Dar după ce ați făcut toate aceste lucruri – în loc să vă bucurați de realizări – încă mai sunteți blocați prin faptul că vă detestați părinții. Pentru a descoperi darul acestei experiențe, trebuie să căutați fiecare idee și lecție pozitivă pe care v-a adus-o acest incident. Puteți întreba: *„Ce înțelepciune pot aduce în lume – pe care n-aș fi avut-o, dacă toate acestea nu s-ar fi întâmplat?"* Faptul că vi s-a spus de mici că sunteți proști, vă face să aveți multă compasiune pentru propriii copii. Vă poate împinge să studiați mai mult, să vă educați mai bine și să citiți foarte mult.

Darurile pot apărea în multe feluri, iar pentru fiecare dintre noi, acestea vor fi diferite. Recunoașterea lor e un pas important în procesul de vindecare, deoarece până nu vom

descoperi binecuvântările din fiecare întâmplare negativă din viață, acele experiențe vor continua să aibă control asupra noastră. Depășirea poveștilor proprii ne cere să extragem darurile, lecțiile și înțelepciunea din fiecare experiență care ne-a influențat în mod dramatic. Odată ce acceptăm acele evenimente, vom reuși să ne îmbinăm toate aspectele într-un vas uriaș și să ne integrăm aceste ingrediente în conștiință.

Acceptând atât durerea, cât și darurile oferite de aceste întâmplări, vedem felul în care viețile ne-au fost proiectate și modelate pentru scopul nostru unic.

Numai atunci, contribuția ascunsă în interiorul dramelor personale poate fi dezvăluită.

Iată încă o poveste care arată felul în care funcționează acest proces. Pe măsură ce o citiți, încercați să deslușiți fiecare pas individual al procesului.

Natalie a venit să mă vadă în urma despărțirii de Jeff, un bărbat divorțat, foarte sensibil și iubitor, după ce au avut o relație de șase ani. Chiar dacă Jeff avea toate calitățile pe care și le dorea la un bărbat, Natalie a petrecut o bună parte din timp fiind furioasă și retrasă. Din motive pe care nu le cunoștea, indiferent de câte ori Jeff o reasigura că o iubește, se simțea întotdeauna mai puțin importantă pentru el decât fiul lui, Jesse. Ea mi-a spus că a petrecut mult timp fiind în competiție cu Jesse pentru a câștiga atenția lui Jeff, iar de câte ori pierdea – ceea ce se întâmpla adesea – se comporta ca un copil rănit. De mult ori, Natalie alegea să se închidă în camera ei atunci când Jesse venea în vizită. Chiar și când acesta nu mai era cu ei, Natalie îi ascundea fotografiile, deoarece pentru ea era prea dureros să recunoască că Jeff își mai împărțea iubirea cu cineva.

Știind că problema ei cu Jeff și Jesse izvora dintr-o rană emoțională nevindecată din trecut, am rugat-o pe Natalie să închidă ochii și să privească înapoi la perioada în care a simțit că nu merită să primească iubirea pe care și-o dorea.

Ea mi-a relatat că, atunci când avea unsprezece sau

doisprezece ani, mama ei a avut o cădere nervoasă și a fost dusă la spital. Cât timp mama ei a lipsit, tatăl a copleșit-o cu daruri: haine, parfumuri și - cel mai important - atenția lui totală. Chiar dacă Natalie a fost cuprinsă de dor pentru mama ei, s-a simțit întâia oară în viață cu adevărat îngrijită și specială pentru tatăl său. Când mama s-a întors acasă, cu două luni mai târziu, Natalie nu a avut parte de reîntâlnirea fericită la care se aștepta. În schimb, mama sa a început să o întrebe de ce avea atâtea haine și parfumuri noi. Era, evident, furioasă că tatăl ei îi oferise atâta atenție în timp ce a lipsit. Brusc, Natalie a devenit conștientă că părinții se certau din cauza sa și, în același timp, a simțit cum tatăl se îndepărtează, punând capăt legăturii apropiate pe care au creat-o. Natalie încă mai resimțea în viața sa prezența acestei dureri. Am întrebat-o ce semnifica pentru ea detașarea tatălui său. Mi-a răspuns că însemna că nu merita să fie iubită și că nu era suficient de importantă pentru a primi atenția dorită.

Am rugat-o apoi să facă o listă cu toate felurile în care această decizie i-a afectat viața în mod negativ. Iată lista ei:

– După ce am simțit îndepărtarea tatălui meu, am început să mă îmbrac seducător, încercând cu disperare să atrag atenția.

– Deveneam furioasă dacă bărbatul cu care aveam o relație dădea atenție altei femei, indiferent dacă era vorba de mama, de sora lui, de chelneriță sau de o prietenă veche.

– Încă de când eram mică, am simțit întotdeauna dorința de a-i controla pe bărbații din viața mea. Le făceam program și doream să știu unde se duc și cu cine se vor întâlni.

– M-am umilit de multe ori, acționând cu gelozie și furie atunci când nu primeam atenția dorită.

– Eram atât de nesigură pe mine, încât am încheiat relații cu bărbați minunați, întrucât nu simțeam că sunt dispuși să mă transforme în cea mai importantă persoană din viața lor.

Natalie a văzut cu ușurință cum doar acest incident și concluziile i-au afectat fiecare relație pe care a avut-o cu un

bărbat. Apoi am rugat-o să închidă ochii și să vadă pe cine dădea vina pentru aceste comportamente. Într-o secundă, a spus: „Mama mea". Natalie a fost surprinsă de acest răspuns, deoarece simțise întotdeauna că-și învinuise tatăl pentru detașarea lui. Însă în acea clipă, a putut vedea că dădea vina pe mama ei, crezând că ea l-a forțat pe tatăl său să aleagă între ele. A mai înțeles că ori de câte ori era geloasă și sabota o relație, ea arăta cu degetul la mama ei și zicea: „Vezi ce mi-ai făcut? E numai vina ta".

Vărsând lacrimi de tristețe, Natalie mi-a spus că mama ei a intrat în comă, cu câteva zile înainte de a muri. Într-o seară, chiar înainte ca să moară, s-a trezit și s-a uitat în jur. Natalie a alergat la ea, a luat-o de mână și i-a destăinuit: „Te iubesc, mami". Atunci, mama ei a rostit ultimele vorbe pe care Natalie avea să le audă de la ea: „Chiar mă iubești?" Natalie a plâns în timp ce mi-a povestit că acele cuvinte au urmărit-o timp de douăzeci și cinci de ani. Am întrebat-o ce semnificau aceste vorbe pentru ea. Ea mi-a zis că a decis ca spusele mamei ei să aibă următoarea conotație: *„Cui îi pasă?"* Însă de această dată, reamintindu-și cuvintele ei, ea s-a decis pentru un alt înțeles al lor: *„Cum de poți să mă mai iubești?"*

Am rugat-o pe Natalie să privească în interiorul ei și să vadă de ce are nevoie pentru a vindeca această experiență și a integra acest cocoloș din aluatul ei, care i-a provocat atâta durere. Am încurajat-o să-și acorde cât timp are nevoie ca să scrie despre această întâmplare, pentru a invita și alte amintiri și sentimente să iasă la suprafață ca să fie vindecate. După câteva zile, când ne-am întâlnit, Natalie mi-a relatat că, într-o zi, în timp ce scria în jurnal, a conștientizat faptul că mama ei nu fusese o persoană răzbunătoare sau rea, ci o femeie rănită și foarte nesigură pe ea. Tatăl ei era un afemeiat care a înșelat-o de multe ori. Timp de douăzeci și cinci de ani, Natalie a făcut terapie, încercând să-și rezolve problemele cu tatăl ei, gândind că de iubirea lui avea atâta nevoie. Continuase să repete aceeași situație din trecut, încercând în mod

inconștient să obțină atenția tatălui său prin intermediul lui Jeff și a altor bărbați.

Prin integrarea acestei experiențe, ea a înțeles că în tot acest timp avusese nevoie de iubirea mamei. Dintr-o dată, Natalie a privit gelozia acesteia într-o lumină nouă. Mama ei își dorea, pur și simplu, iubire și atenție, exact ca și ea. Această conștientizare a adus mai multe lacrimi, însă de această dată nu mai erau cele ale unei fetițe trădate de mama ei, ci lacrimi de adevărată compasiune și de înțelegere. Când am întrebat-o dacă se gândise la un ritual de vindecare, mi-a răspuns că se petrecuse unul spontan, într-o zi în care se uita la fotografii vechi. Ritualul ei de vindecare era de a se uita la o poză cu mama ei în fiecare seară înainte de a merge la culcare și de a-și imagina că-și ține mama în brațe. Apoi, rostea cuvintele pe care mama sa și-a dorit întotdeauna să le audă: „Da, te iubesc, mami. Ești importantă și meriți să fii iubită". Luându-și angajamentul de a-și iubi și ierta mama, Natalie a putut accesa partea din ea însăși care îi putea fi mamă.

Ultima parte a procesului se axa pe faptul ca Natalie să descopere darurile generate de ultimele cuvinte ale mamei și să primească înțelepciunea ascunsă după convingerea umbrei că nu merită să fie iubită. Darul cel mai important era că durerea din copilărie a constituit forța principală în decizia de a deveni un terapeut de familie și că problemele nerezolvate cu părinții i-au oferit înțelegerea și compasiunea de care avea nevoie pentru a lucra cu oamenii. Problemele pe care le-a avut cu fiul lui Jeff i-au permis să devină un ghid pentru alte familii cu probleme, ajutându-le să creeze relații sănătoase și eficiente. Astfel, cunoscând prea bine durerea de a nu avea parte de iubirea necondiționată a mamei, Natalie a devenit o expertă în a-i învăța pe ceilalți cum să se îngrijească singuri și să-și satisfacă propriile nevoi.

***

La început, procesul de integrare poate părea copleși-

tor, deoarece majoritatea dintre noi avem multă durere neexaminată din trecut. Însă am învățat prin urmărirea a mii de oameni care au urmat acest proces că, dacă suntem dispuși să trecem la început prin experiențele cele mai traumatizante, celelalte probleme vor dispărea de la sine. Adeseori, vom descoperi că perioadele cele mai dureroase sunt legate de un singur eveniment major care ne-a făcut să luăm o decizie esențială în ceea ce ne privește, o hotărâre care ne-a format povestea vieții noastre. În acel moment, noi am dat naștere credințelor de miez ale umbrei, care s-au repetat pe parcursul întregii povești.

Având în vedere că fiecare dintre noi are o contribuție unică, doar singuri ne putem descoperi comoara din interior. Darul poate fi văzut doar atunci când suntem pregătiți – atunci când am îmbrățișat toate componentele din poveste personală; atunci când renunțăm la dreptul de a considera că alții greșesc și de a-i învinui pe ceilalți pentru starea în care se află viețile noastre.

Vindecarea rănilor din trecut este un proces sacru, un eveniment sfânt, momentul în care decidem să ieșim din dramă – micimea sinelor individuale – și ne vedem sacralitatea existenței. Primind înțelepciunea rănilor emoționale, ne eliberăm de trecut și reușim să înțelegem ceva cu adevăra minunat – menirea noastră Divină din această viață.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

Exercițiul următor este foarte important pentru vindecarea trecutului și descoperirea darurilor ascunse după întâmplările dureroase din viața noastră. Este important să fiți deosebit de atenți la acest proces.

Rezervați-vă cel puțin jumătate de oră, fără să fiți întrerupți, și creați o atmosferă care să vă sprijine această lucrare interioară profundă. Să aveți alături jurnalul și ceva de scris. Țineți minte, toate răspunsurile de care aveți nevoie se află

în interiorul vostru; trebuie doar să deveniți suficient de liniștiți pentru a le auzi.

Când sunteți pregătiți, respirați de cinci ori, rar și adânc, folosind respirația pentru a vă relaxa corpul și a vă liniști mintea. Citiți fiecare întrebare pe rând. Apoi închideți ochii și permiteți unui răspuns să apară din adâncul vostru. De îndată ce ați primit răspunsul la întrebare, deschideți ochii și scrieți-l în jurnal, iar apoi treceți la următoarea întrebare.

1. Ce incident din prezentul sau trecutul meu îmi mai provoacă durere, mânie sau regrete?

2. Cum mă face să mă simt această situație?

3. Când am mai avut sentimente asemănătoare? De ce întâmplare din trecut îmi amintește?

4. Ce am decis să însemne acest eveniment pentru mine? Ce am hotărât că este adevărat în legătură cu mine?

5. Cum m-a afectat, în mod negativ, această decizie?

6. Pe cine învinuiesc pentru decizia făcută și tot ce mi s-a întâmplat ca rezultat al acesteia?

7. Ce trebuie să mi se întâmple pentru a vindeca acest incident? Este ceva ce trebuie să spun sau să fac pentru a mă simți întreg/întreagă?

8. Ce am câștigat, ce am învățat și ce știu în prezent datorită faptului că am avut această experiență? Ce înțelepciune pot oferi azi lumii ca rezultat a ceea ce am experimentat?

Contemplare

„Fiecare întâmplare dureroasă din viață
mi-a adus mari daruri, pe care
le descopăr cu ușurință".

Capitolul 7

A CĂDEA LA PACE CU POVESTEA TA

Pentru a ne elibera de limitele poveștilor personale, trebuie să fim dispuși să renunțăm la confortul coconului de protecție autocreat. Am auzit cândva o poveste despre o fată tânără care a întrebat-o pe o femeie în vârstă și înțeleaptă: „Cum poate deveni cineva un fluture?" Cu o sclipire în ochi și un zâmbet larg, femeia în vârstă i-a răspuns: „Trebuie să-ți dorești atât de tare să zbori, încât să fii dispusă să renunți la a mai fi o omidă". Ieșirea din coconul poveștii poate fi uneori un proces lent și dureros, însă în clipa în care ne detașăm, ne eliberăm sufletele și ne delectăm în bucuria libertății emoționale și spirituale. Pentru a ieși din poveștile proprii, trebuie, pentru început, să învățăm să le iubim, să le respectăm și să le prețuim pentru tot ce ne-au oferit. Trebuie să recunoaștem experiențele pe care ni le-au adus și înțelepciunea dăruită. Numai atunci vom reuși să ne împăcăm cu dramele personale și să le trecem granițele pentru a ne îndeplini dorințele cele mai profunde.

Sunt întotdeauna uimită de resentimentele pe care le avem unii împotriva altora. De ce continuăm să ne învinuim pentru întâmplări ce au avut loc în urmă cu zece, douăzeci sau treizeci de ani? De ce simțim că nu merităm deloc iertarea totală sau absolvirea pentru crimele comise în trecut? Ani de zile mi-am pus această întrebare. Am urmărit cum oamenii se autosabotează în continuare, privându-se de tot ceea ce este cu adevărat important pentru ei și de ceea ce le-ar hrăni sufletul. Este posibil ca, la un anumit nivel, să încercăm în

permanență să ne sinucidem - sau, dacă nu întru totul, cel puțin să ucidem partea întunecată din noi: aspectele sau întâmplările de care ne este cea mai mare rușine?

Puterea de distrugere a blamării și a disprețului de sine poate fi observată în toată societatea contemporană. Starea de dependență, violența, abuzul și subestimarea ne impregnează viețile.

A TE IERTA PE TINE ÎNSUȚI

Am petrecut ani întregi perfecționând procesul de autovindecare, lucrând întâi asupra mea, iar apoi fiind un ghid pentru ceilalți. Am ajuns să înțeleg că esența vindecării este iertarea de sine. Nu există nimic - chiar nimic - mai important în acțiunea de vindecare.

Până când nu ne împăcăm și nu ne iertăm pe noi înșine pentru toate aspectele din viață și din experiențele trăite, vom continua să ne folosim trecutul ca să ne pedepsim și să ne sabotăm cele mai profunde visuri. Iertarea de sine se petrece atunci când ne permitem să fim vulnerabili și să simțim compasiune pentru luptele interioare. Atunci când putem să ne iertăm pe noi înșine, ajungem să înțelegem de ce suntem așa cum suntem, de ce credem ceea ce credem și de ce simțim ceea ce simțim.

Prietenul meu, Sarano Kelly, autorul cărții *Jocul*, spune: „Atunci când vei înțelege, lucrurile vor începe să se schimbe". Atâta timp cât continuăm să ne pară rău pentru poveștile noastre - și până când nu facem tot ce ne stă în putere ca să înțelegem de ce sunt cum sunt - vom fi în permanență atrași înapoi în limitările dramelor personale.

Vom reuși să extragem toată înțelepciunea conținută în ansamblul întâmplărilor doar când ne acceptăm povestea și ne iertăm pe noi înșine. Numai atunci vom fi liberi să trăim în afara limitărilor stabilite de convingerile umbrei și de poveștile noastre.

REZOLVAREA PROBLEMELOR NETERMINATE

Până când nu vom ajunge într-un spațiu al iertării de sine, nu ne vom putea manifesta Sinele mai înalt și trăi viața viselor noastre. Cum putem considera că merităm iubire, succes, abundență și sănătate perfectă atunci când poveștile ne reamintesc în permanență că avem defecte și că suntem lipsiți de importanță? Cum ne putem trezi în fiecare dimineață cerând ce este mai bun de la univers, atunci când ne pedepsim singuri pentru egoismul nostru și continuăm să ne simțim rău deoarece am eșuat în relațiile pe care le-am avut? Cum putem primi deschis grația Divină, știind că în trecut ne-am bătut fratele sau ne-am agresat sexual sora? Cum ne putem respecta pe noi înșine, știind că ne ignorăm în continuare chemările propriei voci interioare? Chestiunile nerezolvate sunt sursa vinei noastre. Layne și Paul Cutright spun în cartea lor, *Direct din inimă:* „Mintea vinovată se așteaptă să fie pedepsită. Vina vă va face să atrageți oamenii și/sau situațiile care să valideze gândurile culpabile nerezolvate despre voi înșivă". Vina noastră provine din faptul că nu ne ascultăm pe noi înșine, că facem alegeri care se împotrivesc credințelor noastre de miez, că-i dezamăgim pe cei dragi și că alegem comportamente pe care le considerăm a fi egoiste. Sursa vinei noastre este gândirea că am făcut ceva greșit sau rău. Ne temem și ne așteptăm că vom atrage pedeapsa pe care credem că o merităm cu adevărat.

Până când nu ne rezolvăm problemele din trecut, ne vom pedepsi pe noi înșine la nivel inconștient prin refuzarea iubirii, succesului și a abundenței pe care ni le dorim.

A AJUNGE LA O STARE DE ÎMPĂCARE CU JUDECĂTORUL LĂUNTRIC

Până când nu ne împăcăm cu judecătorul lăuntric, nu ne vom permite niciodată să simțim și să primim iertarea Divină. Judecătorul nostru interior știe care este diferența

dintre corect și greșit. Imaginați-vă că exact sub suprafața conștiinței noastre se află o balanță a dreptății care ne cunoaște binele cel mai înalt.

Îmi place să cred că această cunoaștere interioară este un set de balanțe karmice. Acestea știu când ne-am nedreptățit pe noi înșine ori pe alții, sau când suntem dezechilibrați.

Balanțele karmice reprezintă cunoașterea interioară, simțul interior al integrității – partea din noi care știe ce este corect și ce este greșit. Acest judecător lăuntric ține balanțele interioare ale dreptății, ajutându-ne să ne respectăm integritatea spiritului omenesc.

Cu toții am avut experiența de a depăși liniile cunoașterii interioare. Cu toții am auzit la un moment dat vocea intuiției și am decis să o ignorăm sau să o reducem la tăcere, astfel încât să putem rămâne în poveste noastră și să ne ocupăm de planurile personale.

Însă, ori de câte ori ne ignorăm intuiția, de fiecare dată când nu ne ascultăm vocea interioară, de fiecare dată când ne urmăm capul, dar nu și inima, comitem, în realitate, o trădare a Sinelui nostru cel mai profund.

Aceste trădări sunt ceea ce ne dezechilibrează balanțele karmice și ne țin captivi în propriile drame. Până când nu învățăm să respectăm sfințenia cunoașterii interioare și a intuiției, vom crea durere și dramă pentru a fi călăuziți înapoi înspre direcția Sinelui superior.

Imaginați-vă că în interiorul pachetului numit „tu" a fost pus un sistem de funcționare care să vă facă să rămâneți la expresia cea mai înaltă a sinelui vostru. Acest sistem de funcționare este ghidul vostru care vă anunță când sunteți pe calea aleasă, sau când vă îndepărtați de ea. Unica lui menire constă în a vă ajuta să vă manifestați Sinele vostru măreț. El este ghidul vostru personal; nu are altceva de făcut decât să vă îndeplinească misiunea personală și să vă sprijine în a vă materializa darurile.

Cum se face că ne deconectăm de acest sistem de că-

lăuzire? Cum ajungem să ne separăm de fluxul universal de inteligență care curge atât de natural prin noi? La un moment dat în viață, tuturor ni s-a spus că sentimentele noastre nu sunt importante. Chiar am fost avertizați că dacă vom continua să ne ascultăm impulsurile și chemările, vom fi excluși din familiile noastre, pedepsiți sau separați de cei dragi.

Aceste mesaje amestecate ne creează confuzii și ajungem ca, în mod treptat, să ne îndoim de noi înșine și de propria cunoaștere interioară. În loc să avem încredere în adevărul personal, ne deconectăm inconștient de la sistemul intern de funcționare. Încet, pierdem legătura cu propriul simț interior care ne ghidează să apreciem ceea ce este corect și greșit. Fără a mai fi conectați la lumina interioară care ne călăuzește, decidem să ne urmăm părinții sau pe alți oameni care par să se descurce bine în viață.

Într-un final, ne renegăm cu totul vocea interioară, astfel încât să simțim că ne integrăm și ne adaptăm.

AGRESAREA SINELUI

Mulți dintre noi se alarmează și intră în acțiune când observă violența din lume. Atunci când cineva este jefuit, violat sau abuzat, avem imediat un sentiment de nedreptate. Este mult mai dificil să vedem atacurile pe care noi înșine le îndreptăm împotriva noastră, deoarece suntem adeseori violenți cu noi înșine, în moduri aparent neînsemnate.

Ne agresăm pe noi înșine, atunci când nu ne ascultăm, nu avem încredere în instincte și nu cerem ceea ce vrem. Ne agresăm pe noi înșine, atunci când ne ignorăm visurile, când nu ne facem timp pentru a ne îngriji sau când nu facem ca viața interioară să fie o prioritate. Ne agresăm, ori de câte ori nu ne apreciem și nu ne recunoaștem propriile eforturi și de fiecare dată când ne negăm darurile speciale. Ne agresăm pe noi înșine, atunci când alegem să ne concentrăm mai mult pe defecte decât pe frumusețea pe care o avem. Ne agresăm,

atunci când nu ne oferim alimentația după care flămânzim, atunci când facem alegeri greșite și atunci când refuzăm să ne iertăm pentru ceea ce am făcut. Ne agresăm pe noi înșine, în momentul în care nu ne oferim compasiune pentru greșelile făcute, când petrecem mai mult timp ascultând negativitatea Cutiei Umbrei, decât iubirea inimilor noastre. Ne agresăm pe noi înșine, atunci când ne uităm la ceea ce este rău la persoana noastră și nu la ce este bun. Ne agresăm pe noi înșine, atunci când nu facem ceea ce ne aduce bucurie. Ne agresăm pe noi înșine, prin faptul că ne considerăm mai mici decât suntem. Majoritatea atacurilor îndreptate împotriva noastră trec complet neobservate de conștiența noastră. Însă psihicul nostru este foarte conștient în momentul în care ne îndepărtăm de propriul sistem interior de călăuzire.

Am ținut cândva un seminar în care i-am rugat pe oameni să enumere toate modalitățile prin care se trădează pe ei înșiși în fiecare domeniu din viața lor.

Iată câteva dintre aspectele pe care le-au împărtășit:

Ne agresăm corpul, atunci când:

Mâncăm în exces.

Mâncăm lucruri despre care știm că nu ne fac bine.

Nu ne respectăm regimul de viață.

Spunem că vom face exerciții fizice, dar nu ne ținem de cuvânt.

Nu ne facem destul timp pentru odihnă și recreere.

Ne autoabuzăm prin țigări, alcool sau droguri.

Ne criticăm, atunci când ne privim în oglindă.

Suntem mai atenți la defectele pe care le avem, decât la frumusețea noastră.

Acceptăm să fim atât de ocupați, încât să nu putem simți semnalele trimise de corpul nostru.

Ascultăm dialogurile interne de dispreț de sine.

Ne agresăm pe noi înșine în relații, atunci când:

Nu petrecem timp cu cei dragi.

Rămânem în relații cu oameni care ne abuzează fizic sau emoțional.

Facem cu prietenii - sau pentru ei – lucruri pe care nu dorim să le facem.

Facem sex, atunci când nu-l dorim.

Îi bârfim pe ceilalți.

Nu ne arătăm sentimentele.

Nu ne oferim intimitate, atunci când ne-o dorim.

Nu respectăm înțelegerile și angajamentele cu ceilalți.

Pretindem că ne plac unii oameni, atunci când nu este adevărat.

Ne depășim limitele personale, sau ne compromitem integritatea.

Facem ca nevoile altora să fie mai importante decât ale noastre.

Ne agresăm siguranța financiară, atunci când:

Cheltuim mai mult decât câștigăm.

Ajungem să avem datorii pe cartea de credit. (Sau în altă parte)

Mințim în legătură cu venitul nostru.

Nu economisim bani.

Nu ne dăm seama cât cheltuim.

Furăm.

Ne ignorăm datoriile.

Nu ne plătim facturile la timp.

Majoritatea dintre noi încercăm să ne transformăm chiar în timpul în care ne agresăm pe noi înșine. Credem că, dacă mai participăm la încă un seminar, mai citim încă o carte sau doar dacă gândim pozitiv, nu trebuie să ne ocupăm de toate felurile în care ne atacăm pe noi înșine. Putem citi mii de cărți de autovindecare, putem medita în fiecare zi și putem sta la picioarele unui guru, însă dacă folosim înțelepciu-

nea dobândită doar pentru a ne discredita și a ne desconsidera valoarea, ne-am agresat pe noi înșine.

De fiecare dată când ne uităm în oglindă și vedem doar o parte din cine suntem – ori de câte ori petrecem mai mult timp ascultându-ne Cutia Umbrei, dialogurile interne inconștiente, mai degrabă decât să ne recunoaștem măreția – am comis o încălcare a sinelui. Când ne vom opri? Când vom vedea că am devenit agresorii și că suntem singurii care putem curma violența interioară?

AGRESĂRI SUBTILE

Așa cum face cam în fiecare dimineață, Wendy se trezește cu hotărârea de a mânca sănătos. Ea și-a luat în mod special angajamentul interior de a nu se apropia de pâine și zahăr – două alimente care știa că nu-i fac bine. A reușit să-și respecte hotărârea luată pe tot parcursul dimineții și chiar la prânz. Însă, după-amiază, când colegii ei de serviciu au cumpărat produse de patiserie pentru a sărbători ziua de naștere a cuiva, Wendy, gândindu-se că nu ar fi politicos să refuze, a servit o prăjitură. Imediat a recunoscut acea senzație de slăbiciune pe care nu o putea suporta. Renunțând la tot, ea și-a ignorat angajamentul luat și a pretins că ceea ce făcuse nu conta. S-a dus acasă simțindu-se greoaie, lipsită de viață și deconectată de sine. În acea seară, în timp ce medita, Wendy a conștientizat că acest mod de a trișa cu privire la regimul ei, era o modalitate prin care se agresa în permanență.

Emily, o casnică având doi copii, și-a așezat copiii în pat, după o zi lungă și stresantă. „Ne vom distra mâine, promit", le-a șoptit ea în timp ce-i săruta de noapte bună. Ieșind din camera lor, s-a gândit la modalități prin care a doua zi să devină specială pentru toți trei. Și-a promis să nu se mai uite la serialul de televiziune preferat decât în cazul în care copiii ar fi decis să tragă un pui de somn și și-a luat angajamentul de a le oferi întreaga ei atenție. Însă, a doua zi pe la ora două,

când Zachary și Alice încă nu arătau vreun semn că și-ar dori să doarmă, Emily a început să devină nerăbdătoare. Angajamentul de a petrece o zi liniștită cu copiii ei a fost repede uitat și s-a trezit că se uita la serialul preferat, în timp copiii țipau prin cameră. Din acel moment, speranțele sale pentru acea zi s-au spulberat și toți trei erau nervoși.

În acea seară, deranjată fiind de rezultatul zilei, Emily a mers în interiorul ei și a întrebat: „Cum pot face ca ziua de mâine să fie mai bună pentru mine și pentru copii?" În acea clipă a luat legătura cu mânia care se clădea în interiorul său, de săptămâni întregi. Emily avea nevoie de mai mult timp pentru ea însăși. Propriul copil interior țipa după „timp petrecut cu mami". Și-a dat seama că îngrijirea celor doi copii în fiecare zi, fără să se gândească la propriile nevoi, era în sine o agresiune împotriva ei. Iar atunci când nu acționa cu integritate față de ea însăși, avea tendința să-și reverse frustrările asupra copiilor. Femeia și-a dat seama că, pentru a se echilibra pe ea însăși și familia, trebuia să-și dedice un timp pentru persoana ei. I-a venit ideea creativă de a face schimb de îndatoriri de baby-sitting cu altă mamă casnică din cartier. Odată ce și-a creat timpul de care avea nevoie, Emily a reușit să fie prezentă alături de copiii ei și să-și țină promisiunile. Trăind cu integritate și respectându-și adevărul cel mai profund, ea a izbutit să facă o nouă alegere, una care a purtat-o în afara granițelor poveștii ei.

Agresiunile noastre împotriva propriului sine se camuflează adeseori în moduri subtile. Chiar și în acest moment, poate încercați să găsiți metode pentru a minimaliza această conversație. Verificați. Negați acest adevăr? Justificați sau afirmați că nu sunteți așa? Cercetați. Căutați mai profund în următoarele zile și identificați unde anume vă agresați singuri. Sunteți dispuși să examinați adâncimea abuzului pe care îl creați în fiecare zi? Continuați să vă agresați pe voi înșivă în numele poveștii personale? Este viața voastră; numai voi aveți capacitatea de a o schimba. Aceasta

este șansa voastră de a săpa în adâncime. Puteți privi în urmă și să vedeți cum ați rămas în coconul poveștii, ajungând doar la suprafața durerii, sau puteți să priviți în urmă și să vedeți că v-ați pus la încercare, ați spus adevărul, v-ați asumat responsabilitatea și ați acționat în conformitate cu genul de persoană care vreți să fiți.

ECHILIBRAREA BALANȚELOR KARMICE

Corectarea agresărilor îndreptate împotriva noastră este cel mai mare act de respect pe care îl putem face pentru noi înșine și pentru ceilalți. Acest lucru ne reface integritatea și reprezintă un pas important dacă dorim să ne împăcăm cu poveștile noastre. Este important să ne întoarcem cu gândul în trecutul nostru, cu intenția de a transforma în bine ceea ce a fost rău - de a ne echilibra balanțele karmice. Acest lucru înseamnă să ne corectăm comportamentul față de persoanele pe care le-am rănit, mințit, înșelat sau trădat.

Am știut că pentru a mă vindeca și pentru a a ajunge la o stare de împăcare cu viața, trebuia să îndepărtez tot haosul pe care îl cauzasem în interiorul meu, în relații și în Univers. Mi-am dorit atât de mult să pot sta în fața oglinzii și a altor oameni și să mă simt bine, nu numai în prezent, ci și atunci când mă gândeam la trecut. De-a lungul anilor, am supărat, dezamăgit și rănit mulți oameni. Am început să-mi curăț trecutul pentru prima oară într-un program în douăsprezece etape, în care am învățat că trebuia să-mi cer scuze de la cei pe care i-am rănit. La început, această idee m-a copleșit. Cum aș putea să fac vreodată așa ceva? Numai gândul că aș putea merge la cineva și să-i spun că am mințit sau am furat-o m-a făcut să tremur de rușine. Era ciudat: credem că nu mi-a păsat niciodată de ce spuneau alții, deoarece rareori aveam regrete, însă, găsindu-mă în fața acestui proiect numit „curățarea trecutului", eram copleșită de frică și de rușine. Lista mea de victime părea prea lungă pentru a fi abordată, dar,

știind că nu voi putea să mă simt bine față de mine însămi până când nu-mi îndreptam greșelile, am cerut curajul de a fi sinceră cu cei pe care i-am rănit și pentru a-mi ispăși greșelile din trecut. Cel mai greu mi-a fost să-mi înfrunt foștii angajați și prietenii de familie, însă, persoană după persoană, am reușit să-mi cer scuze, să dau înapoi banii pe care îi datoram și să-mi asum responsabilitatea pentru cine am fost în trecut. Puțin câte puțin, respectul de sine a început să se reclădească și am început procesul miraculos de a mă simți bine în interiorul meu. Această acțiune mi-a permis să mă împac cu povestea mea. Fiecare corectare făcută a condus la slăbirea lanțurilor care mă legau de drama trecutului.

Dacă nu trăim o viață integră, vom încerca să ne construim transformarea pe baza unei minciuni. Pentru a putea avea viața pe care o dorim, trebuie să ne clădim o fundație puternică deasupra căreia să construim ceea ce suntem și ceea ce susținem că suntem. Ori de câte ori trăim în afara integrității personale, ridicăm un zid între noi și ceilalți și între noi și viața visurilor noastre. În orice domeniu în care nu mai acționăm cu integritate, sau ne încălcăm propriile reguli, ne deconectăm de puterea noastră și de capacitatea de a crea ceea ce vrem. Cheryl Richardson, autoarea cărții *Cei care remodelează viața*, spune: „Cu toții avem seturi diferite de reguli interioare care ne creează integritatea personală. Majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de câtă energie este nevoie pentru a trăi în afara regulilor interioare. Atunci când ne refacem integritatea, eliberăm cantități enorme de energie care ne pot folosi în viața de zi cu zi".

Problemele noastre de integritate nerezolvate se găsesc la rădăcina autoabuzului. Până când nu vom găsi echilibrul în lumea interioară, nu ne vom îndeplini dorințele în lumea exterioară. Disprețul de sine va atrage oameni și evenimente care să ne reflecte cele mai adânci sentimente pe care le avem despre noi înșine.

Țineți minte, *lumea voastră exterioară reprezintă o*

reflectare a lumii interioare. Și invers este adevărat: atunci când suntem aliniați în interiorul nostru, simțim că merităm să primim tot ce ne dorim. Atragem oameni și întâmplări care se potrivesc cu îndeplinirea celor mai profunde dorințe, deoarece, din nou, atunci când suntem echilibrați și ne simțim bine în legătură cu noi înșine, întreaga lume va reflecta sentimentele frumoase despre noi.

Dacă nu ne curățăm problemele de integritate din cadrul poveștilor, vom continua să simțim dialogul intern zgomotos al Cutiei Umbrei. Până când nu vom avea integritate, nu vom simți niciodată că merităm să trăim o viață minunată.

REZOLVARE KARMICĂ

Rezolvarea karmică este procesul de recăpătare a integrității. O obținem atunci când ne îndreptăm greșelile. Această definitivare deschide calea spre depășirea poveștilor noastre și ne oferă accesul la iubirea de sine pe care o merităm.

Rezolvarea karmică reprezintă procesul de vindecare a relației noastre cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea. Trebuie să fim atenți să nu abordăm această sarcină prin întrebarea: *„Care este minimumul de lucruri ce trebuie făcute pentru a scăpa?"* sau *„Ce anume îmi va îmbunătăți reputația în ochii celor implicați?"* În schimb, dorim să căutăm acțiunea care să ne facă să ne recăpătăm integritatea. Trebuie să întrebăm: *„Ce pot face pentru a-mi echilibra balanțele karmice?"* Și trebuie să fim dispuși să auzim răspunsul care vine din interior. Vă promit că, dacă vă asumați proiectul de a vă recăpăta integritatea, veți primi mai multă iubire, pace și libertate interioară decât v-ați imaginat vreodată.

Atunci când balanțele karmice sunt echilibrate, ne deschidem în mod natural la noi niveluri de respect de sine și valoare. Numai atunci vom simți că merităm să ne manifestăm dorințele cele mai profunde și să ne bucurăm de abundența Universului.

Atâta timp cât suntem copleșiți de sentimente de vină și de regret, vom rămâne orbi în fața măreției noastre. Jordan, un agent imobiliar de treizeci și cinci de ani, a crescut pe stradă și a învățat de timpuriu cum să supraviețuiască pe cont propriu. Chiar dacă se îmbogățise mai mult decât ar fi sperat vreodată, Jordan încă mai era obsedat de abuzurile comise în tinerețe și a încercat fără succes, timp de cincisprezece ani, să se împace cu trecutul. A participat la seminare și la tot felul de grupuri și a încercat să obțină iertarea, fiind extrem de generos cu prietenii și cu familia lui. El cunoștea toate cuvintele ce trebuiau spuse și mantrele potrivite de incantat pentru a se absolvi temporar de vină, însă, în mijlocul nopții, se simțea rău în legătură cu el însuși. Jordan poate fi descris ca un bărbat deștept, bine educat și care a citit mult, dar nu înțelegea de ce nu-și putea depăși trecutul. Mesajul care îi eclipsa reușitele suna în felul următor: „Nu merit să le am pe toate". Chiar dacă era foarte conștient de tema poveștii lui și a limitărilor acesteia, se străduia să trăiască în afara granițelor dramei personale. I-am sugerat să căutăm împreună pentru a vedea ce anume din trecutul lui îl face să se simtă atât de vinovat. I-am explicat că mintea noastră poate uita greșelile făcute, însă inima își amintește întotdeauna.

Chiar dacă dorea să se elibereze de vina lui, Jordan încă se mai opunea ideii că greșelile trecutului îi puteau afecta, într-un fel, prezentul. El considera că devenise o persoană bună, chiar dacă recunoștea că a fost arogant și neglijent în trecut. I-am explicat că până nu ne îndreptăm greșelile, vom continua să ne pedepsim pe noi înșine și vom atrage experiențe care să ne oglindească sentimentele negative ascunse în interior. Cunoașterea lăuntrică ne cere să echilibrăm ceea ce am încălcat. I-am spus că până nu va putea să se uite în ochii fiecărei persoane pe care a rănit-o, în interiorul său va considera că nu este o persoană bună și nu va simți, așadar, niciodată că merită cu adevărat toată iubirea și iertarea și nu va fi liber să iasă din drama personală.

Jordan a acceptat cu îndrăzneală să-și exploreze trecutul, cu intenția de a curăța tot ce rămăsese neterminat. L-am rugat să-și închidă ochii și să caute incidentul care încă nu era vindecat. Și-a amintit de o perioadă când avea optsprezece ani și era chelner într-un restaurant din San Francisco. A lucrat acolo timp de cinci sau șase ani – luându-și timp liber atunci când trebuia să se concentreze asupra educației și întorcându-se atunci când avea nevoie de bani. Proprietarul restaurantului, un bărbat mai în vârstă pe nume Ted, s-a purtat întotdeauna frumos cu Jordan, dându-i voie să vină și să plece de câte ori dorea. Jordan a mărturisit că el și alții care lucrau la restaurant au găsit o metodă să fure bani prin faptul că nu introduceau cecurile clienților în casa de marcat. Uneori, Jordan și colegii lui de lucru se serveau din mâncarea și băutura care aparținea restaurantului. Jordan, care trăia de pe-o zi pe alta la acea vreme, își justifica acțiunile, zicându-și că Ted era un dentist înstărit ce trăia într-o zonă de oameni bogați și mai avea încă două restaurante, și din aceste motive nu va simți lipsa banilor. Mai folosea și scuza că fiecare coleg care lucra acolo făcea la fel. Însă, în prezent, rememorându-și acest incident, Jordan putea remarca că se simțea, într-adevăr, groaznic pentru că a tratat atât de urât pe cineva care se purta întotdeauna frumos și deschis cu el.

Atunci când l-am întrebat ce trebuia să facă pentru a-și corecta comportamentul, el mi-a spus că patronul restaurantului murise probabil și nu știa ce să facă pentru a îndrepta ceea ce făcuse. Însă, în momentul în care l-a sunat pe ex-managerul restaurantului, a aflat că Ted era încă în viață și locuia în Zona Golfului. Și-a făcut curaj, a pus mâna pe telefon și l-a sunat pe Ted. La optzeci de ani, Ted a fost foarte bucuros să-l audă pe Jordan. A avut dintotdeauna un atașament pentru el și i-a păstrat un loc special în inima lui. După câteva minute de conversație politicoasă, Jordan i-a spus lui Ted că în perioada în care a lucrat la restaurant a furat aproximativ trei mii de dolari de la el și că l-a sunat pentru a-și cere

iertare. În cel mai emoționant moment al vieții lui, Jordan, cu lacrimi în ochi și cu o inimă deschisă, i-a mai zis lui Ted că dorea să-i trimită un cec pentru a-i restitui banii.

Ted a izbucnit în plâns după ce a auzit confesiunea lui Jordan. Acesta din urmă a fost uimit să afle că restaurantele fostului patron au dat faliment și că pierduse toți banii și casa lui cea mare. Ted i-a povestit că s-a chinuit mult să obțină un împrumut pentru a-și putea plăti datoriile, însă fusese refuzat din cauza falimentelor. I-a spus că, în urmă cu cincisprezece ani, acești trei mii de dolari nu ar fi însemnat prea mult pentru el – dar, în prezent, banii sustrași reprezentau exact suma de care avea nevoie pentru a-și păstra apartamentul. În timp ce Jordan a scris cecul, a simțit că sunt banii cel mai bine cheltuiți din viața sa. Se simțea bine în interior și extrem de recunoscător că putea da înapoi ceea ce a luat de la cineva. Nu mai trebuia să-și ascundă nelegiuirile din trecut. Pentru prima oară simțea că se poate uita în oglindă și că îi place omul pe care îl vede acolo. Știa că balanțele interioare erau echilibrate și avea un nou sentiment de valoare și de respect de sine.

***

Cori, o participantă la programul meu de consiliere, a avut dintotdeauna probleme financiare și ne-a împărtășit tuturor că nu știa de ce nu reușea să atragă bani. Tema centrală a poveștii era că trebuia să fie atentă, căci altfel, oamenii ar fi profitat de ea. Știind că poate fi vorba de un dezechilibru karmic ce o împiedica să-și atingă scopurile, am rugat-o să facă o listă cu toate domeniile din viața ei în care nu avea integritate financiară și să-și evalueze conștiința pentru orice incidente din trecut care o puteau împiedica să primească abundența de care avea nevoie.

Primul lucru de pe lista lipsei de integritate era o întâmplare petrecută când avea doisprezece ani. Împreună cu

prietena ei intrase într-un magazin și a furat genul de marfă care ar atrage o tânără fată – costume de baie, poșete, farduri și accesorii. Apoi s-au dus la casa prietenei ei, au înșirat marfa pe pat și au început să și-o împartă. Chiar dacă atunci era bucuroasă că a scăpat fără să fie prinsă, după paisprezece ani acest incident reprezenta o uriașă sursă de rușine.

Întrucât și-a luat angajamentul de a-și reface integritatea și de a înveța să se iubească pe ea însăși la cel mai profund nivel, Cori știa că trebuia să corecteze greșelile din trecut. Prima sarcină de pe lista ei era să sune la magazinul Marcy, de unde furase și să recunoască ce a făcut. După ce a discutat cu diverse persoane, a ajuns, într-un final, să dialogheze cu directorul general. În momentul în care acesta a răspuns la telefon, primul lucru pe care i l-a spus managerul a fost: „Urmezi un program în douăsprezece etape?" Cori i-a precizat: „Nu, de fapt urmez un program de consiliere și tema mea în această săptămână este să-mi pun în ordine trecutul și să-mi refac problemele care nu-mi oferă integritate".

A continuat să-și depene povestea și l-a întrebat, în încheierea discuției: „Ce pot face pentru a corecta ceea ce am făcut?" El a rămas tăcut pentru o clipă și a apoi a zis: „Tânără doamnă, sunt foarte impresionat de dumneavoastră. În douăzeci și cinci de ani de când mă aflu în această afacere, nu m-a sunat nimeni ca să-mi destăinuiască așa ceva. Cred că cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să donați bani la fundația voastră preferată. Vă mulțumesc mult că m-ați sunat". Când a închis telefonul, Cori se simțea ușoară, încurajată, plină de putere, eliberată de lanțurile trecutului, ca și cum o greutate interioară fusese ridicată. Nu mai trebuia să ascundă acest incident. Balanțele interioare se echilibrau și transformase acea parte de întuneric, într-o rază de lumină.

Simțindu-se puternică și stimulată de noua libertate, Cori a pus imediat mâna pe telefon pentru a discuta despre următoarea problemă de integritate de pe listă.

Când avea optsprezece ani, dorind să câștige bani pen-

tru o excursie în Europa, a făcut o cerere frauduloasă la o companie aeriană, spunând că bagajele i-au fost furate – când, de fapt, nu se întâmplase acest lucru. Cori completase formularele necesare și, după câteva săptămâni, a primit prin poștă un cec de două mii cinci sute de dolari. În prezent era îngrijorată în legătură cu felul în care va putea vindeca această problemă cu integritate, deoarece nu avea banii pentru a înapoia datoria, însă și-a luat inima în dinți și a sunat la compania aeriană. După câteva telefoane a reușit să ajungă la o directoare, care a întâmpinat-o cu căldură și politețe. Cori i-a relatat ceea ce a făcut și a întrebat-o ce poate face pentru a îndrepta greșeala. Cu accentul ei plăcut și liniștitor din sud, directoarea i-a răspuns: „Păi, poți scrie o scrisoare la Relațiile Umane și le poți spune ce ai făcut". Apoi a adăugat: „Draga mea, în ochii lui Dumnezeu, ești deja iertată".

Cori a scris o scrisoare, dar după aceea simțea că mai trebuie să facă ceva pentru a-și echilibra balanțele. Ea a decis să adune haine și bagaje vechi de la prietenii ei și să le doneze unui adăpost local pentru femei. Când mi-a povestit toate acestea, Cori a înțeles că nu era suficient să zică că îi pare rău; trebuia să ofere mai mult decât a luat. Și-a mai dat seama că ascunderea greșelilor o făcea să se simtă vinovată și că s-a pedepsit pe ea însăși printr-o permanentă ură de sine și prin dialog interior negativ. A văzut legătura dintre problemele de integritate nerezolvate și faptul că avea dificultăți în a păstra bani.

Pentru a duce totul până la capăt, Cori a conștientizat de ce unica sa călătorie în Europa fusese un asemenea dezastru. Punerea în ordine a acestor întâmplări din trecut i-au permis să vadă că nu trebuia să se ferească de alți oameni, ci doar de ea însăși.

A înțeles că, dacă trăia o viață corectă pentru ea însăși și își respecta cea mai înaltă integritate, simțea că merită să păstreze banii pe care îi câștigase.

***

Odată ce ne echilibrăm balanțele interioare și ne recăpătăm integritatea, nu vom mai fi trași înapoi de vechile sentimente și gânduri legate de aceste întâmplări. Se va instaura o stare de relaxare interioară. Echilibrarea balanțelor din interior ne aliniază din nou la Sinele nostru superior.

Îndreptarea greșelilor este un dar pe care ni-l oferim nouă înșine. Atunci când ne vom pune în ordine trecutul și ne vom simți bine pentru că ne-am echilibrat balanțele interioare, putem începe apoi procesul uimitor al iertării de sine.

AUTOÎNDREPTAREA

Procesul iertării ne îndeamnă să creăm noi comportamente pentru a ne vindeca relația cu noi înșine. Trebuie să privim în interior, deoarece pentru fiecare dintre noi aceste atitudini vor fi diferite. A sosit momentul să vă luați un angajament de a vă respecta pe voi înșivă acolo unde v-ați agresat cândva. Iată câteva sugestii pentru a vă transforma relația cu voi înșivă.

- Spuneți adevărul, atât vouă, cât și altora.
- Faceți-vă timp pentru cei dragi.
- Programați-vă un timp în fiecare zi pentru a ieși la o plimbare, pentru a lua legătura cu alte persoane și pentru a împărtăși ce este cu adevărat important pentru voi.
- Meditați în fiecare zi.
- Oferiți-vă timpul pentru cauze și organizații care vă inspiră să ajutați copiii cu deficiențe de învățare.
- Nu mai bârfiți.
- Aveți grijă de corpul fizic printr-o alimentație sănătoasă, prin odihnă suficientă, exercițiu fizic, aer proaspăt și recreere.
- Aveți grijă de mintea și corpul emoțional, pe-

trecând un timp de solitudine – scriind în jurnal, citind, rugându-vă.

– Respectați-vă limitele și ascultați-vă simțul interior a ceea ce pare bun sau nu.

– Creați în fiecare zi o legătură cu Divinitatea.

– Prelucrați-vă emoțiile dureroase, atunci când apar pentru a fi vindecate.

– Plătiți facturile la timp și nu rămâneți cu datorii.

– Creați-vă timp pentru a recunoaște tot ceea ce sunteți, pentru bucuria pe care o aduceți altora și pentru ce oferiți în lume.

– Mâncați alimente hrănitoare și opriți-vă din mâncat atunci când vi s-a umplut stomacul.

– Fiți recunoscători în fiecare zi pentru tot ce aveți.

Corectarea ne eliberează de trecut și de poveștile noastre. Ne garantează o viață fără limitările poveștii personale. Ne binecuvântează cu cele mai mari daruri: respectul și iubirea de sine. Atunci când intrăm prin ușa iertării și începem să ne tratăm pe noi și pe alții cu iubire și compasiune, se naște o nouă realitate.

Alegerea iertării înseamnă să ne facem o promisiune că nu ne vom folosi trecutul pentru a ne pedepsi și că vom avea mare grijă de noi înșine. Atunci când vom putea să ne iubim când suntem nebuni, ranchiunoși, geloși sau triști, vom fi cu adevărat liberi. Pentru a începe, avem nevoie doar de dorința de a ne ierta pe noi înșine în totalitate.

Nimeni nu ne poate obliga să iertăm.

Numai noi putem face acest lucru, în prezent.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Priviți înapoi în viața voastră și faceți o listă cu oamenii pe care i-ați rănit în vreun fel, pe care i-ați trădat sau

tratat rău. Permiteți-vă să vedeți fețele celor din trecut – foști angajați sau parteneri, persoane cu care ați fost colegi – și observați sentimentele care apar în timp ce vă gândiți la ei. Pe o foaie de hârtie, scrieți numele persoanei, alături de o mică descriere a ceea ce ați făcut sau nu ați făcut care v-a indus o stare de rău în legătură cu voi înșivă. Apoi respirați profund, închideți ochii și întrebați-vă: „Ce pot face pentru a echilibra lucrurile cu această persoană și pentru a-mi reface simțul integrității?"

2. Scrieți toate modalitățile prin care vă răniți în fiecare zi. Includeți atât atacurile evidente, cât și pe cele mai puțin concludente. *NU vă țineți de cuvânt? Vă angajați în relații sau comportamente care știți că nu sunt spre binele vostru cel mai înalt? Vă cenzurați atunci când vreți să spuneți adevărul?* Puteți fi ajutați în acest demers, dacă vă gândiți la fiecare domeniu important din viață – corpul fizic, relațiile, banii, casa, mediul din jur – și vă întrebați: *„Ce compromis fac în acest domeniu?"*

3. Proiectați un plan de acțiune menit a îndrepta atacurile făcute asupra voastră și a altora. Ce trebuie să faceți în lumea exterioară ca să vă echilibrați din punct de vedere karmic, ori pentru a vă ierta pe voi înșivă și a vă întoarce la o stare de iubire de sine? Aveți grijă ca planul vostru să fie concis și obiectiv. Ce vreți să faceți cu exactitate – și până când? Poate vă este de ajutor să rugați un prieten – cineva în care aveți încredere – să vă verifice și să vă ajute în acest proces.

Contemplare

„Magicul are loc atunci când îmi refac integritatea personală".

Capitolul 8

DESCOPERIREA HARULUI TĂU UNIC

În cadrul poveştii noastre se află ascuns un har unic, ce nu seamănă cu al altora. Acesta reprezintă recompensa nepreţuită pentru tot ce am experimentat – întoarcerea noastră la starea de a fi întregi. Harul reprezintă reţeta personală unică, suma totală a experienţelor din viaţă. Fiecare traumă, rană emoţională, dar şi bucuriile şi talentele proprii sunt aici pentru a ne învăţa şi a ne călăuzi către cea mai înaltă expresie a noastră înşine. De îndată ce recunoaştem valoarea poveştilor şi ne extragem harul din dramele pe care le-am trăit, Universul şi Orchestraţia sa Divină ne vor uimi. Vom vedea, poate pentru prima oară, felul în care toate piesele existenţiale au lucrat împreună pentru a ne oferi o contribuţie, care este, în mod neîndoielnic, o contribuţie personală. Vom reuşi atunci să găsim semnificaţia celor de neînţeles. Vom putea extrage înţelepciune din traumele şi durerile cu care ne-am confruntat. Vom înţelege de ce am fost binecuvântaţi cu aceste daruri pe care numai noi le avem. Cu o nouă claritate, vom putea vedea cum fiecare eveniment din viaţă a fost orchestrat perfect pentru a ne oferi posibilităţile cele mai înalte. Ne vom privi poveştile cu alţi ochi.

Dintr-o dată, părinţii, problemele cu corpul, temerile, luptele, câştigurile şi pierderile, talentele şi victoriile pe care le avem îşi vor găsi semnificaţia. Vom avea certitudinea că, dacă n-am fi trăit tot ce am trăit, n-am fi putut descoperi vreodată înţelepciunea darului nostru Divin.

REVENDICAREA DARULUI

Ne descoperim harul atunci când ne putem privi viața - cu umbra, lumina, concluziile negative și toate experiențele sale - și ne întrebăm: *„De ce am avut nevoie de acea credință sau experiență? Cum mă poate face această întâmplare să-mi descopăr contribuția unică în lume? Ce pot oferi azi, după ce am trecut prin toate acestea? Câtă cunoaștere am dobândit și nu aș fi avut-o dacă nu aveam aceste experiențe?"* Vom ști că ne-am integrat cu adevărat poveștile, în momentul în care putem vedea și folosi darurile pe care ni le-au adus. Atunci când ne vom extrage rețeta din drama poveștilor, ne vom cunoaște contribuția unică. Vom putea să ne împărtășim înțelepciunea noastră cu restul lumii și vom fi călăuziți către cea mai bună metodă de exprimare. Atunci când ne extragem harul, îi permitem lumii să beneficieze din cartea vieții noastre. Pentru aceasta, trebuie să ne privim viețile cu o anumită distanțare și să ne întrebăm: *„Dacă viața mea de până acum m-ar instrui să fac sau să fiu ceva anume în lumea în care trăiesc, care ar fi acest lucru?"*

Majoritatea dintre noi nu putem vedea harul pe care povestea noastră ni l-a oferit. Până când nu ne împăcăm cu trecutul și nu renunțăm la a-i învinui pe ceilalți pentru starea în care se află viața noastră, nu ne vom putea vedea darurile personale. Însă, de îndată ce ne îmbrățișăm atât părțile luminoase, cât și cele întunecate din noi înșine și ne asumăm responsabilitatea pentru tot ceea ce suntem, ne vom deschide către darurile care ne aparțin. Întotdeauna îi întreb pe cei care se află blocați în propria dramă: *„Dacă ai scrie o carte, ce titlul i-ai pune?"* Iată câteva dintre titlurile alese:

Cum să-ți folosești viața pentru a suferi
Cum să te autotorturezi în douăzeci și opt de zile
Felul în care îți poți utiliza la maxim dialogul interior negativ
Modul în care îți poți demonstra că nu ești suficient de bun în fiecare domeniu al vieții tale

Cum să demonstrezi, ție însuți și altora, că nu meriți să fii iubit
Cum să-i îndepărtezi pe ceilalți, pentru a-ți demonstra că nu te dorește nimeni

Chiar dacă oricare dintre aceste cărți ar putea fi o lectură interesantă, cred că majoritatea dintre noi ar prefera un titlu care să ne exprime Sinele superior. Fiecare experiență din viața noastră ne-a oferit un anumit tip de cunoaștere și de înțelepciune. Tot ce ni s-a întâmplat a fost proiectat în mod Divin, pentru a ne ajuta să ne aducem contribuția personală în lume.

CARE ESTE CONTRIBUȚIA POVEȘTII TALE?

A venit timpul să ne privim povestea într-un mod complet diferit și să descoperim darul pe care îl ascunde. Ia-tă câteva exemple: dacă mama v-a abandonat timpuriu în viață și cele două foste soții v-au părăsit, harul vostru ar putea fi: *„Atunci când femeile te părăsesc: cum să rămâi puternic prin forțe proprii"*. Dacă simți nevoia ca bărbații să aibă grijă de tine, deoarece umbra te face să crezi că nu poți face acest lucru singură, harul tău ar putea fi: *„A le învăța pe femei să prospere pe cont propriu"*. Dacă ai fost abuzată de unchiul tău sau violată în facultate, harul tău ar putea fi: *„A-i învăța pe adolescenți autoprotecția și stabilirea limitelor"*. Dacă v-ați luptat cu dependențele toată viața și ați eșuat, ați putea să numiți acest har: *„A le arăta copiilor profunzimea și trauma dependențelor"*.

Pentru a vă putea descoperi harul, trebuie să vă luați angajamentul de a utiliza *toate* experiențele prin care ați trecut, astfel încât să contribuiți pozitiv în viața cuiva. Nu trebuie să fiți profesor universitar sau autor de cărți pentru a fi de folos lumii. Voi îi învățați pe alții prin exemplul personal. Vă puteți oferi înțelepciunea la locul de muncă, sau la petrecerea zilei de nașterea a nepotului vostru. O puteți transmite mai departe copiilor voștri sau o puteți împărtăși cu cel mai bun prieten în timpul unei plimbări. Fiecare dintre noi are

ocazii de a fi de folos în orice clipă. Poate fi vorba de înmormântarea unei rude sau când un vechi coleg de liceu vă contactează pe Internet. Nu trebuie să știm cum și unde vom avea prilejul să oferim darul nostru lumii; trebuie doar să îmbrățișăm ideea că avem, într-adevăr, unul. Atunci când vom fi în prezența harului special pe care-l avem, ne vom împăca lesne cu povestea noastră și vom fi pregătiți să facem saltul uriaș în afara dramelor personale, către expresia noastră Divină.

A-ȚI DEPĂȘI POVESTEA

La un moment dat în viață, am înțeles că povestea mea nu mă ducea nicăieri. M-am confruntat cu luarea unei decizii: puteam rămâne în interiorul ei, continuând să fac ceea ce făceam, sperând ca lucrurile să se îmbunătățească și străduindu-mă să găsesc mai multă fericire; sau puteam renunța la siguranța și confortul cunoscutului și mă puteam aventura dincolo de povestea mea. Adânc în sufletul meu, știam că aveam o menire mai înaltă. Tânjeam după spontaneitatea necunoscutului. Mă săturasem de cât de previzibilă devenise viața. Simțeam că mă epuizez în interiorul acestei povești. Drama mea nu-mi mai oferea surpriză sau bucurie. Știam întotdeauna ce va merge bine, ce va merge rău, ce țeluri puteam atinge și ce nu aveam cum să obțin. Într-un final, a venit și ziua când m-am enervat și nu mai doream să trăiesc în cadrul limitărilor autocreate. În acea zi am început să mă rog pentru curajul de a nu mai ști cine sunt, întrucât sinele pe care îl cunoșteam mă făcea să mă simt deconectată și goală în interior. M-am rugat pentru dezvăluirea Sinelui superior. Nu că m-ar fi deranjat sinele pe care îl cunoșteam, însă era o poveste plictisitoare, iar fiecare zi se desfășura ca un film pe care îl văzusem de prea multe ori. Într-un fel, fusesem binecuvântată să am parte de atâtea încercări interioare, deoarece mi-au accelerat dorința de a-mi depăși povestea.

În timpul derulării divorțului meu, mi-a devenit lim-

pede că venise vremea să-mi mai depășesc o poveste, că sosise din nou timpul fie să mă scufund, fie să înot. Tocmai născusem și intrasem, fără să-mi dau seama, în drama maternității, plină de bucuriile, victoriile, grijile și temerile ei.

Uau, ce mai poveste! Îmi făceam griji despre cum voi trăi, cum voi reuși să supraviețuiesc de una singură și cum îmi voi permite să creez o viață pentru mine și fiul meu.

Într-o zi, când mă simțeam de-a dreptul sufocată de limitările trecutului, sora mea mi-a pus o întrebare importantă: „De ce ai avea nevoie pentru a fi extraordinar de fericită, pentru a te pune în folosul lumii, a avea grijă de fiul tău și a-ți crea viața visurilor tale?" În timp ce am meditat asupra întrebării, am înțeles că venise vremea să nu mai fiu o studentă și să intru în rolul învățătorului. Sosise momentul să-mi împărtășesc înțelepciunea acumulată în toți acești ani. Singurul talent pe care știam cu certitudine că îl am era că puteam descoperi darul și binecuvântarea din fiecare experiență negativă. Durerea mă învățase să devin un maestru în interpretarea experiențelor din viață și în utilizarea lor pentru a-mi transforma realitatea curentă. Suferința și traumele din trecut mi-au oferit un har unic: de a aduce lumină în întuneric și de a descoperi binecuvântările din toate evenimentele vieții. Pe măsură ce mi-am evaluat aptitudinile și abilitățile, am remarcat că ceea ce dețineam mai de preț provenea dintr-o sursă neașteptată: durerea și luptele din trecut.

Aflându-mă la această intersecție, am văzut că puteam folosi experiențele din viață pentru a fi de folos altora sau puteam permite trecutului și limitărilor sale să continue să mă folosească. Trebuia să decid ce drum voi urma, iar acea hotărâre trebuia întărită prin acțiune. Știam că scopul meu era de a aduce lumină în întuneric - de a aduce vindecare, acolo unde cândva a existat durere.

În timp ce am meditat asupra felului în care îmi pot îndeplini această menire, mesajul primit a fost limpede: trebuia să scriu. Mi-am luat angajamentul de a scrie în fiecare

zi. Procesul de a scrie în fiecare zi – fie că simțeam nevoia să o fac, fie nu – m-a ajutat să trăiesc în afara poveștii mele.

Chiar dacă angajamentul luat era puternic, știam că aveam nevoie de o structură de sprijin, dacă doream să continuu să trăiesc cea mai înaltă expresie a mea însămi. Trebuia să iau o poziție și să declar cu voce tare: *„Aceasta sunt eu"*.

Am spus tuturor celor cu care mă întâlneam că scriam despre acceptarea umbrei. Nu numai că le ziceam prietenilor și rudelor; am povestit tuturor, împărtășindu-mi noul sine cu editori, colaboratori și învățători spirituali. În acest fel aveau să existe consecințe imediate și nu puteam aluneca din nou în drama personală. În timpul acestei perioade de dezvăluire a Sinelui meu superior, mi-am atras un grup complet diferit de prieteni și de asociați, care nu auziseră niciodată de drama *„biata de mine"*. Ei cunoșteau doar povestea a cine doream să fiu. Pe măsură ce am făcut această modificare în interiorul meu, descopeream că lumea îmi răspundea diferit.

Mi-am dorit dintotdeauna să scriu o carte, dar acest lucru a stat mereu în afara granițelor poveștii personale. Iar acesta era în mod cert următorul pas ce trebuia făcut. Îmi era limpede că aveam doar două alegeri de făcut. Puteam continua să merg pe drumul meu repetitiv care nu mă ducea nicăieri, adunând mai multe povești de război, mai multe răni și mai multă resemnare, sau puteam face o altă alegere – să o iau pe altă cale și să ajung într-un loc în care nu mai fusesem niciodată. Știam că, pentru a-mi îndeplini țelul, trebuia să rămân prezentă în disconfortul și frica de necunoscut, fără să mă retrag în siguranța falsă a terenului cunoscut.

Am recurs la opțiunea conștientă de a nu mai asculta Cutia Umbrei, care urla: *„Nu termini niciodată ce începi. Nu ești suficient de deșteaptă pentru a scrie o carte. În orice caz, nimeni nu va asculta ce ai de spus"*. În schimb, am făcut alegeri care se aflau în afara tărâmului a ceea ce făcusem înainte. Zi după zi, am realizat lucruri care sprijineau persoana care doream să fiu – și nu cea care fusesem înainte.

După câteva luni în care optasem conștient să trăiesc în afara poveștii, îmi puteam da seama imediat atunci când alunecam din nou în sfera acesteia. Eram în stare să simt acea stare cunoscută de resemnare care mă acoperea ca un nor întunecat, purtând cu ea vechile sentimente de îndoială de sine, nesiguranță și frică. Știam că intrasem din nou în limitările dramei mele, atunci când începeam să ascult acea părticică speriată din mine care mă implora să încetez să mai caut altceva în afara vieții pe care o cunoșteam. Mă ruga să rămân neînsemnată și în siguranță.

Atunci când intram din nou în povestea mea, mă simțeam lipsită de importanță, plictisită și leneșă. Dacă doream să ies din povestea personală, trebuia să mă opresc, să închid ochii și să recunosc: „Ah, iată-mă din nou în povestea mea". Aflându-mă în afara sa, mă simțeam puternică și curajoasă, nelimitată și indestructibilă. Însă renunțarea la trecut și la drama pe care o cunoșteam atât de bine părea a fi un salt uriaș, făcut de pe o stâncă.

Credeam că hăul în care puteam cădea ar fi fost fatal. În interiorul poveștii mă simțeam deja ca o ratată, prin urmare, dacă făceam ceva ce nu avea să reușească, nu avea să se observe. Dar am ridicat miza considerabil. Renunțasem la alibiurile mele.

Dacă nu reușeam să scriu cartea, dacă nu deveneam cine am spus că vreau să fiu, rămâneam în deznădejdea și resemnarea unei vieți neîndeplinite. Acest gând era atât de greu de suportat, încât mă făcea să ies din drama mea, să-mi asum riscuri și să merg mai departe, cu o concentrare intensă pe care nu o mai cunoscusem înainte.

Cu cât scriam mai mult despre experiențele din viața mea pentru a-i putea ajuta pe alții, cu atât mă îndepărtam mai mult de propria poveste. Îndeplinirea menirii mele îmi oferea accesul de a rămâne în afara poveștii personale.

***

Într-un final, oferirea darului nostru unic și folosirea ha-

rului propriu vor fi salvarea noastră. Asta, deoarece atunci când folosim tot ce cunoaștem, tot ce am fost și tot ceea ce suntem, ne aliniem cu imensitatea Universului și cu expresia superioară a sufletelor noastre. Atenția și energia nu vor mai fi axate pe noi, ci pe drama noastră. Acest lucru a fost adevărat pentru prietena mea, Karen. Aceasta crescuse într-o casă în care se simțea abuzată verbal și neiubită de către părinți. Nu-și amintește vreun moment în care să nu fi auzit o voce în minte care să-i spună că avea defecte și lipsuri. Până să ajungă la gimnaziu, Karen a început să se folosească de mâncare pentru a-și ascunde durerea, a-și înăbuși sentimentele de nepotrivire și a-și oferi siguranța pe care nu o simțea acasă. La vârsta de zece ani era deja supraponderală – și a rămas așa și în viața de adult. Bineînțeles, faptul că era supraponderală îi potența sentimentele de neintegrare. Simțindu-se grasă, fără importanță și proastă, Karen s-a resemnat la a fi invizibilă și își lua rareori apărarea. În schimb, continua să se abuzeze pe ea însăși prin mâncare – îndopându-se în încercarea de a reduce la tăcere gândurile dure și sentimentele dureroase care îi captau întotdeauna atenția. Până la un anumit nivel, strategia ei a funcționat. Karen se simțea amorțită din punct de vedere emoțional și deconectată de orice sentiment de pasiune în viață. Mesajul poveștii ei, pe care-l tot repeta, se rezuma la faptul că era grasă, lipsită de valoare și că existența sa nu conta.

Apoi, într-o zi, după căsătoria fiicei sale mai mari, Karen și familia ei s-au întrunit pentru a viziona caseta video a ceremoniei. Când Karen s-a văzut în înregistrare pentru prima oară, a fost îngrozită. Sentimentele că nu are ce căuta acolo, pe care a încercat atât de mult să le înăbușe, ieșiseră la suprafață. Ea și-a văzut, la propriu, reflecția umbrei pe tot ecranul. Pe măsură ce anii de durere neprelucrată o copleșeau, Karen și-a închis ochii și s-a ghemuit, amintindu-și de toate momentele din trecut care au făcut-o să se simtă plină de defecte și nedemnă de a fi iubită. Mai târziu, când a vorbit, am încurajat-o să scrie în jurnal în fiecare zi, ca metodă

de vindecare și de eliberare a durerii care o însoțea de atâta vreme. Pe lângă ținerea unui jurnal, Karen a început să mediteze, să se roage și să se relaxeze suficient de mult, pentru a asculta ce se întâmplă în interiorul ei.

Câteva săptămâni mai târziu, când a vizionat din nou caseta video, a fost la fel de uimită de ce a văzut. De data aceasta, greutatea în exces nu i-a mai apărut ca o sursă de rușine și vină, ci ca o armură care o proteja de lume, cât și de propriul ei dispreț de sine.

Acceptând darul protecției pe care această platoșă i l-a oferit timp de atâția ani, Karen era dispusă să se aventureze în afara zonei de confort a poveștii ei. Greutatea în exces i-a permis să-și ascundă adevărul despre ea însăși: că merită toată iubirea pe care lumea o are de oferit. Imperfecțiunile fizice și greutatea ei au reprezentat terenul de luptă, fiind astfel hotărâtă să părăsească cunoscuta cale a autoabuzului și să pășească în lumea necunoscutului.

Viața prietenei mele s-a schimbat semnificativ, după ce și-a identificat povestea. Fusese esteticiană, însă în prezent lucrează în calitate de consilier și ajută ca alte femei să nu se mai autoabuzeze prin mâncare. Ea le învață să-și vindece emoțiile care stau la baza problemelor cu greutatea. Le consiliază să iasă din ascunzătoarea lor, pentru a-și găsi curajul de a-și exprima frumusețea autentică. Ea dă mai departe darurile pe care și le-a oferit singură: acceptarea de sine, siguranța și încrederea când se află în preajma celorlalți.

Atunci când sentimentele de lipsă de valoare ies la suprafață – așa cum se întâmplă din când în când – Karen le binecuvântează și le acceptă. Își binecuvântează în mod special kilogramele în plus, întrucât au reprezentat forța stimulatoare din spatele descoperirii darului său unic și a deciziei de a-și împărtăși harul cu ceilalți. Aflându-se azi în afara poveștii ei, Karen își onorează corpul ca fiind un templu și alege doar ceea ce îi sprijină starea de bine.

***

A face pasul în afara poveștii noastre e ca și cum am avea câte un picior în două lumi. Dacă privim cărarea poveștilor personale, vom ști cu siguranță unde ne va duce. Chiar dacă nu ne place destinația, cel puțin avem încredere și ne simțim confortabil, știind la ceea ce ne putem aștepta. Însă alegerea drumului necunoscut și a unei vieți în afara poveștilor ne îndeamnă să avem încredere că Universul ne va arăta calea și ne va da tot ce avem nevoie.

Când am cunoscut-o pe Lyndi cu câțiva ani în urmă, avea treizeci de ani și lucra ca agent de asigurări. Părinții ei, ambii alcoolici, au divorțat când Lyndi era foarte tânără și rareori aveau grijă de ea și de fratele ei mai mic. În consecință, Lyndi a trebuit să se întrețină singură. Chiar dacă a început să lucreze la vârsta de paisprezece ani, câștiga cu greu destui bani pentru a acoperi costul hainelor și al rechizitelor necesare la școală. Povestea care s-a dezvoltat din copilăria ei era că viața este o luptă și că nimeni nu va avea vreodată grijă de ea. În exterior, Lyndi părea încrezătoare și competentă, proiectând imaginea că avea totul sub control. Dar ea păstra un mare secret: noaptea, după o zi de vânzări de asigurări în biroul său, Lyndi se urca în mașină și mergea în oraș, unde lucra ca dansatoare toples într-un bar, ca modalitate de a-și satisface foamea aparent nesfârșită pentru bani. Ea își dorea să aibă o viață mai spirituală, însă s-a obișnuit cu banii câștigați ca dansatoare și nu știa cum s-ar putea descurca financiar fără ei. Într-un final, faptul că-și exploata corpul pentru bani, și-a spus prea puternic cuvântul asupra respectului de sine – și, într-o zi, pur și simplu nu a mai putut continua.

Fiind hotărâtă să iasă din viața pe care o cunoștea, Lyndi s-a decis să ia banii economisiți din cariera de dansatoare și să-i folosească pentru a călători în India. A sperat cu adevărat că se va întâmpla ceva semnificativ în timp ce se afla acolo, care să o scoată din povestea ei și să o conducă spre esența sa spirituală. În schimb, a trăit două experiențe subtile, dar profunde, care aveau să-i schimbe destinul și să-i dea cu-

rajul de a-și depăși povestea. În timpul seminarului spiritual din Goa, Lyndi a întâlnit un bărbat care vindea cele mai frumoase imagini ale Indiei. Și-a dorit enorm de mult să cumpere acele suveniruri, pentru a le arăta prietenilor de acasă și ca să-i reamintească de pelerinajul spiritual. Însă, când aflat prețul fotografiilor, și-a dat seama că nu-și poate permite să le plătească. O voce micuță i-a spus să aștepte până la sfârșitul seminarului, deoarece bărbatul va vinde, probabil, fotografiile rămase la un preț mai mic, dar ea nu și-a ascultat intuiția și s-a temut că, dacă nu acționează imediat, nu le va mai găsi. Astfel că a băgat mâna în buzunar, a cumpărat fotografiile și le-a dus în camera ei. În ultima zi a seminarului, în timp ce toți își făceau bagajele, Lyndi și-a dat seama că avusese dreptate: bărbatul vindea aceleași imagini la o treime din prețul plătit de ea. A simțit un binecunoscut junghi de regret, în timp ce se îndepărta.

Lyndi plecase în călătorie și cu speranța de a înlocui o cuvertură de pat de la tatăl ei. Și-a petrecut zile întregi vizitând magazine, sperând să găsească exact ceea ce căuta. Pe măsură ce călătoria se apropia de final, a înțeles, pur și simplu, că ceea ce căuta nu exista, astfel că a cumpărat ce a găsit care să se potrivească. Apoi, la aeroportul din Delhi, în timp ce aștepta sosirea avionului, a intrat într-un magazin micuț și a văzut atârnată într-un colț exact aceeași cuvertură pe care dorea să o cumpere pentru tatăl ei. Din nefericire, bagajele ei erau deja pline, iar buzunarele, goale. A fost uluită să remarce că, dacă ar fi avut încredere în Univers și în cunoașterea ei interioară, tot ce-și dorea i-ar fi fost oferit fără efort.

În loc să se poată delecta în bucuria Divinității Universului, Lyndi a înfruntat limitările poveștii personale care îi spuneau că nu poate avea încredere în faptul că Universul va avea grijă de ea. Când mi-a relatat această poveste, un adevăr mai profund a ieșit la iveală: Lyndi își descoperise convingerea esențială a umbrei ei, care îi transmitea următorul mesaj: *„Nu pot avea încredere în faptul că cineva va avea*

grijă de mine". Lyndi încerca întotdeauna să forțeze lucrurile, fiind convinsă că nu-și va satisface nevoile în alt mod. Ea avea nenumărate exemple prin care reieșea că, dacă ar fi dat drumul la dorința de a deține controlul, dacă s-ar fi dat la o parte din cale și ar fi renunțat la povestea ei, Universul i-ar fi oferit exact ceea ce ar fi avut nevoie. A devenit evident că povestea ei a înzestrat-o cu multă înțelepciune și cu un dar foarte special: harul său este de a-i învăța pe alții să aibă încredere în Univers, să se predea voinței sale și să-și asculte cunoașterea interioară.

Fiind în prezent un instructor de meditație și profesoară de yoga, adeseori le spune studenților ei: „Ascultați-vă inima și faceți acel salt de credință". Trăind în afara poveștii, Lyndi are o nouă mantră: *„Universul îmi dă tot ce am nevoie"*. Se simte binecuvântată să știe că Dumnezeu îi vorbește prin intermediul propriei cunoașteri interioare.

DESCOPERIREAHARULUI TĂU: PROCESUL PROPRIU-ZIS

Pentru a vă putea descoperi harul, trebuie să identificați și să integrați incidentele semnificative - atât pozitive, cât și negative - care v-au făcut să fiți persoana din prezent. Acest proces vă cere să faceți anumite lucruri:

1. Faceți-vă o listă cu experiențele importante din viață, inclusiv traumele, succesele, iubirile, pierderile și umilirile. Acestea sunt ingredientele din rețeta voastră care, odată integrate, vă vor oferi tot ce aveți nevoie pentru a vă descoperi harul și a vă aduce contribuția unică.

2. Căutați tema sau temele pe care fiecare dintre aceste evenimente le au în comun. Se poate ca tema poveștii voastre să fie pierderea. Sau puteți descoperi că ați fost excluși din familie, respinși de cei dragi ori ignorați la locul de muncă. Tema dezvăluită de trecutul vostru poate fi că nu sunteți niciodată suficient de buni - pentru a primi rolul din piesa de tea-

tru, a ajunge la o școală bună sau a găsi un partener loial.

3. Puneți-vă întrebarea: „Dacă aș preda un curs bazat pe întâmplările din trecut, ce titlu i-aș da?" Rememorați-vă experiențele din viață care v-au planificat numai pe voi să predați acest curs. Ce știți sau înțelegeți despre viață spre deosebire de majoritatea oamenilor? Ce ați învățat din experiențele avute – fapt de pe urma căruia ar putea beneficia și ceilalți?

Sora mea, Arielle, este un bun exemplu de persoană care-și folosește povestea și conținutul său pentru a se potența pe ea însăși și a se pune în folosul celorlalți. Arielle stăpânea arta și aptitudinea de a face ca lucrurile să se materializeze. Am rugat-o să-mi împărtășească unele întâmplări importante din trecut, care au ajutat-o să-și descopere și să-și dezvolte harul unic. Pe măsură ce a căutat în interiorul ei, i-au apărut în minte trei evenimente. Primul a avut loc când avea patru ani și a mers la templu împreună cu familia. După ce a intrat, Arielle l-a auzit pe Sy Mann, președintele templului de la acea vreme, spunându-i altui adult că oamenii vorbeau prea mult în timpul slujbei. La slujbă, Arielle s-a ridicat brusc și a început să meargă de-a lungul rândurilor din templu, în rochița ei roz și cu pantofiorii negri, țipând cât o ținea gura: „Sy Mann zice să tăceți din gură!" Dintr-o dată, toată lumea s-a uitat la ea râzând la vederea candorii acestei mici fetițe.

Arielle își amintește că i-a fost rușine, s-a speriat și a decis că nu mai vrea să fie remarcată vreodată. Și-a petrecut următorii douăzeci de ani din viață încercând din greu să nu fie văzută și să stea departe de lumina reflectoarelor.

Al doilea eveniment a avut loc când avea șapte ani. Arielle era fascinată de fantezie, povești cu zâne și magie. În calitate de soră mai mică, îmi amintesc că cei de la școală îmi spuneau sora vrăjitoarei, pentru că ea avea un păr negru, lung până în talie, se îmbrăca întotdeauna în negru și dorea să exploreze alte realități. Arielle avea ceva foarte diferit; știam acest lucru și oricine o întâlnea putea să observe. Nu va uita niciodată experiența trăită la această vârstă. Arielle s-a

trezit în miezul nopții și l-a văzut pe bunicul Lou stând la capătul patului ei. El a zis: „Am venit să-mi iau la revedere și să vă spun că voi fi întotdeauna aici cu voi". Apoi, imaginea lui a dispărut. Chiar în acel moment, a sunat telefonul, a văzut lumina aprinzându-se în casă și a auzit cum mama plângea de durere. După câteva minute, tata a intrat în cameră și ne-a anunțat: „Am venit să vă spun să bunicul Lou a murit". Arielle i-a răspuns: „Știu, tati. Mi-a spus deja". Atunci, Arielle a știut că viața reprezenta mai mult decât putem vedea.

A treia întâmplare a avut loc în prima ei zi de facultate. Când Arielle s-a dus să se înscrie la cursul de producător de televiziune, a fost întâmpinată de decanul facultății, care i-a spus imediat că nu va fi nici un viitor pentru femei în radiodifuziune, sfătuind-o că ar fi mai bine să dea la o facultate de jurnalism. Ca rezultat al discuției cu decanul, Arielle a început să învețe jurnalism, iar în același timp și-a dezvoltat înclinația pentru scris. Când a terminat facultatea, a decis că își va folosi cel mai bine talentele și aptitudinile în relațiile cu publicul, și nu în jurnalism. În următorii zece ani, Arielle a promovat cu succes evenimente pentru artiști, oameni de divertisment și corporații, însă se simțea în continuare nesatisfăcută și deconectată. Apoi, într-o zi, a înțeles că trebuia să-și includă viața profund spirituală în activitatea pe care o desfășura. Toată munca pe care a făcut-o a pregătit-o pentru harul ei unic și pentru a-și aduce contribuția personală, ceea ce era cu adevărat important pentru ea. În prezent, Arielle este una dintre cele mai puternice și influente persoane din lumea spirituală. Nu numai că promovează liderii spirituali de vârf ai vremurilor noastre; este un agent care ajută la transmiterea mesajelor importante în lume și este autoarea seriei *Ciocolată fierbinte pentru sufletul mistic**.

Privind înapoi la aceste trei întâmplări, putem distinge două teme diferite. Prima este că nu se simțea în siguranță în

*În original, *Hot Chocolate for the Mystical Soul*.

în lumina reflectoarelor. Mesajul subtil pe care Arielle l-a primit atât din incidentul de la templu, cât și din faptul că i s-a spus că nu poate urma o carieră în radiodifuziune, era să nu iasă în evidență și să stea în fundal. Cealaltă temă este legătura ei profundă cu lumea spirituală. Când Arielle a încercat să înțeleagă ce anume i-au oferit experiențele din viața ei, și-a dat seama că are aptitudinile, cunoștințele practice și puterea de a transmite în lume mesaje importante. În loc să se simtă descurajată și victimizată de evenimentele din viață - ceea ce ar fi putut face cu ușurință - ea s-a decis să-și folosească trecutul, durerea și darurile, pentru a crea o schimbare în lume.

***

Fiecare dintre noi are capacitatea de autoanaliză, indiferent cât de tragic, obositor sau de mulțumitor ne-a fost trecutul. Vrem să ne examinăm viețile și să ne căutăm darurile. Am învățat lucruri și am trecut prin întâmplări pe care alții nu le-au experimentat. Experiența noastră este cea care ne face să fim specialiști. Iar lumea are nevoie de ceea ce avem noi de oferit. Acest lucru era adevărat în cazul altui subiect, Johanna, care și-a petrecut ani întregi cufundată într-o poveste cu privire la ce persoană îngrozitoare era. Atunci când am întâlnit-o, era copleșită de durere și rușine din cauza faptului că se născuse și fusese crescută în Germania și că făcea parte dintr-o cultură care comisese atrocități înfiorătoare împotriva a milioane de evrei. Ea se lupta cu depresia, mânia și teama care se adânciseră atât de mult, încât de abia mai putea suporta durerea. Această poveste îi acapara fiecare gând.

Știam că, pentru a se vindeca, Johanna trebuia să descopere darul ascuns de suferința ei.

Am rugat-o să-mi povestească cum era viața în Germania la cincisprezece ani după război. Mi-a spus că primii ani ai copilăriei au fost pașnici și fericiți, fiind înconjurată de dealuri și de atmosfera tradițională a sătucului ei. Însă, pe la vârsta de opt sau nouă ani, Johanna a început să audă po-

vești de la părinți și bunici despre război. A aflat de la ei cum era să cadă bombe peste tot în jur și cum oamenii trebuia să-și petreacă noaptea ascunzându-se în beci pentru a fi în siguranță. Și-a imaginat teroarea pe care părinții o simțeau, atunci când nu-și mai găseau copiii. Pe măsură ce rudele își împărtășeau amintirile dureroase, a aflat despre frica, suferința și foametea care dominaseră acea perioadă întunecată din istoria Germaniei.

Când era în clasa a opta, Johanna a urmărit la școală un documentar despre război. Aceasta a fost prima dată când a văzut și a înțeles cu adevărat impactul masacrului ce avusese loc în țara ei. Lacrimile îi înțepau ochii și o rușine puternică s-a revărsat asupra sa, pe măsură ce și-a dat seama că era cetățeana unei țări care a săvârșit acte înfiorătoare împotriva poporului evreu. Dintr-o dată, un gând și mai groaznic i-a venit în minte: *„Dacă oamenii din țara mea au putut masacra zece milioane de oameni cu sânge rece, eu cine sunt? Aș fi capabilă de aceleași crime oribile comise de propriul popor?"* În acea clipă, Johanna experimentase rușinea profundă a moștenirii ei și și-a asumat-o.

Am rugat-o apoi pe Johanna să facă următorul pas și să întocmească o listă cu întâmplările importante din trecut care continuau să-i îngreuneze sufletul. *Care erau incidentele și întâmplările care îi mai provocau și azi mânie și rușine?* Și ce a decis că acele evenimente spuneau despre ea?

Iată lista întocmită de ea:

♥ De mică mi s-a spus că germanii nu gândeau pentru ei înșiși, ci doar l-au urmat pe Hitler, provocând astfel pierderea a milioane de vieți. Am decis să nu fac niciodată parte dintr-o organizație, temându-mă că mi-aș putea pierde capacitatea de a gândi de una singură.

♥ De multe ori în viață oamenii mi-au spus: *„Ești atât de drăguță. Nu semeni deloc cu acei naziști"*. Am hotărât că, dacă aș fi fost directă și puternică, aș fi putut fi asemănată cu un german mânios, astfel încât mi-am zdrobit puterea și ap-

titudinile de lider și am încercat întotdeauna să fiu drăguță și sfioasă.

♥ După ce m-am mutat în Statele Unite și am experimentat pe pielea mea animozitatea pe care unii americani o au împotriva germanilor, m-am îndepărtat de prietenii mei germani și nu am mai vorbit cu ei, timp de doisprezece ani.

♥ Când am vizitat Franța, tovarășul meu de drum m-a avertizat: „Francezii urăsc germanii, așa că spune-le că ești elvețiancă sau austriacă". Am decis că nu era în ordine să fiu eu însămi și am început să adopt diferite personalități, în încercarea de a mă încadra în societate.

♥ Când eram mai tânără, mama mea mi-a destăinuit că obișnuia să se joace cu niște copii evrei care trăiau pe aceeași stradă cu ea. Mi-a spus că, într-o zi, atunci când a izbucnit războiul, aceștia au dispărut, pur și simplu. Am fost îngrozită. Aflarea acestui incident m-a făcut să nu mă simt bine în preajma evreilor.

♥ Când m-am mutat în Statele Unite, am mers la o petrecere organizată de un patron, care se întâmpla să fie evreu. Ca joc de petrecere, au lipit niște nume de persoane celebre pe spatele fiecărui invitat. Apoi, fiecare trebuia să pună întrebări celorlalți pentru a afla ce nume aveau pe spate. Fiind foarte conștientă de moștenirea mea, m-am rugat să nu-mi pună numele unui nazist pe spate. Însă, spre oroarea mea, mi-au dat numele de Adolf Hitler.

♥ Când eram tânără, am intrat într-o cafenea din orășelul meu din Germania. Un prieten de-al bunicului era așezat la o masă, lăudându-se cu cât fusese de loial naziștilor, spunând: „Încă mai port cămașa brună!" Mi s-a făcut rău de rușine și umilință, fiind îngrozită de ideea că mă număram printre ei.

♥ În urma vizionării unui documentar despre război, am încercat să ascund orice putea fi remarcat la mine ca fiind întunecat sau rău. M-am străduit să nu fac niciodată ceva rău vreunei persoane, sperând ca acest fapt să mă asigure că nu

mi se va întâmpla mie ceva rău. Am devenit rigidă și autoritară, iar ca rezultat, rareori retrăiam sentimente de bucurie.

♥ După ce am conștientizat devastările pe care le generează mânia, nu mi-am permis niciodată să mă înfurii sau să mă apăr când eram agresată. Credeam că trebuie să fiu drăguță cu toată lumea, chiar dacă nu se purtau frumos cu mine.

Era evident că întâmplările din viața Johannei i-au oferit o rețetă specială. Următorul pas pentru ea era să-și descopere darurile. Am rugat-o să facă o listă cu tot ce avea și știa în prezent ca rezultat al faptului că a crescut în Germania. Iată lista cu aptitudini și abilități pe care Johanna le are în prezent și nu le-ar fi deținut dacă n-ar fi avut aceste experiențe:

1. Faptul că am crescut în Germania de după război mi-a oferit pasiunea pentru istorie. Am devenit o cititoare înfocată – încercând să învăț tot ce puteam despre Holocaust.
2. Am devenit foarte interesată de dezvoltarea sinelui și de potențialul omenesc. Am abordat psihologia, într-o încercare de a înțelege felul în care un om nebun a putut determina o țară întreagă să comită crime inimaginabile.
3. Deoarece îmi detestam moștenirea, am devenit pricepută în a-mi face prieteni noi și am învățat despre alte culturi.
4. Am avut dintotdeauna un interes puternic pentru eforturile făcute de oameni. Mi-am petrecut o mare parte din anii mei de adolescentă protestând împotriva violenței și sprijinind soluționările pașnice ale conflictelor.
5. Deoarece am fost îngrozită de violența săvârșită împotriva evreilor, mi-am luat angajamentul ca viața mea să fie una de iubire, slujire și vindecare.
6. Am devenit foarte interesată de iudaism și am studiat Cabala.
7. Doresc să caut ceea ce oamenii au în comun – și nu ceea ce îi separă.
8. Sunt pricepută în a găsi metode de a rezolva în mod pașnic conflictele – fie că sunt între mine și fostul meu soț, fie

între mine și copii. Întrucât nu-mi doresc ca alții să mai sufere, mă autodepășesc, pentru a crea soluționări, astfel încât toată lumea să câștige.

9. Am învățat să mă adaptez și pot explica unele lucruri în multe moduri diferite unui grup divergent de oameni.

10. Am învățat că, atâta timp cât îmi voi ascunde durerea trecutului meu, nu-mi voi putea vindeca problemele și nu voi putea merge, astfel, mai departe.

11. Îmi doresc să mă ocup de rezolvarea problemelor urmașilor victimelor, cât și ale agresorilor din Holocaust. Mă găsesc într-o poziție unică de a ajuta la vindecarea acestei probleme mondiale.

Johanna a reușit să distingă multele daruri oferite de experiențele dureroase pe care le-a avut. Cu toate acestea, încă nu știa exact cum să-și pună harul în folosul altora. Apoi, în urmă cu un an, ea a cunoscut-o pe Rosemary, o persoană foarte activă în comunitatea evreiască, iar cele două s-au împrietenit imediat. Într-o zi, au început să vorbească despre rănile care încă mai există între germani și evrei. Johanna i-a împărtășit durerea pe care o simțea că este nemțoaică, suferință ce a însoțit-o pe tot parcursul vieții. I-a povestit că mulți prieteni germani pe care îi avea încă mai trăiau cu rușinea acelei atrocități petrecute cu mai mult de patruzeci de ani în urmă. Rosemary a fost emoționată de sinceritatea Johannei și i-au destăinuit că majoritatea evreilor pe care îi cunoștea nici nu s-au gândit vreodată la felul în care atrocitățile i-a afectat pe germanii care nu au participat la acele crime. După ce a ascultat punctul de vedere al Johannei, Rosemary a înțeles felul în care acest incident i-a victimizat atât pe evrei, cât și pe germani.

Apoi, le-a venit ideea genială de a face un documentar despre efectul pe care Holocaustul l-a avut asupra generațiilor de evrei și germani care au urmat. Rosemary a contactat un producător de documentare ce câștigase premii în domeniu, pe care îl întâlnise recent în California, iar aceasta a fost

de acord să producă filmul. Toți cei care aud de acest proiect sunt profund emoționați, simțind în inima lor cât este de important acest mesaj pentru vindecarea durerii din lume.

De îndată ce Johanna a început să lucreze pentru un scop mai înalt, nu a mai simțit rușinea moștenirii ei sau a întâmplărilor din trecut. Pentru prima oară, a înțeles cu adevărat scopul profund al durerii și al zbuciumului interior care au însoțit-o în toți acești ani. De fapt, și-a binecuvântat suferința, deoarece i-a oferit înțelepciunea de care avea nevoie pentru a crea o schimbare în lume. A plâns în momentul în care mi-a spus că s-a întrebat toată viața: *„De ce mă aflu aici?"*, iar în prezent știe de ce. Faptul că făcea parte din ceva mai mare decât propria poveste, i-a oferit Johannei pacea după care tânjea. La ora actuală, are mai multă grijă de ea – de la ceea ce mănâncă până la felul în care vorbește cu ea însăși – deoarece știe că este purtătoarea unui mare dar, menit să aducă vindecare în lume.

Efortul ei a dat rezultate, în sensul că și-a descoperit harul ce zăcea ascuns în interiorul poveștii sale dureroase. Noul angajament luat este un catalizator de vindecare între germani și evrei. Johanna mi-a împărtășit de curând că n-ar fi avut niciodată curajul de a iniția măcar o conversație cu un evreu, dacă n-ar fi fost disponibilă să lucreze cu rușinea ei și să-și prelucreze cocoloașele din propriul aluat.

***

Harurile noastre se nasc adeseori din durere. Sunt darurile unice pe care le avem de oferit. Nu există un har „corect" – și nici unul nu seamănă cu altul. Harul nostru este cea care ne permite să ne utilizăm poveștile, mai degrabă ca acestea să ne folosească pe noi. Este metoda noastră unică de a ne aduce contribuția în lume, de a ști că suntem speciali și că încercările și problemele avute nu au fost în zadar.

Procesul de descoperire a harului nostru ne face să ne reinterpretăm evenimentele din viață, să atribuim noi sem-

nificații care să ne înalțe și să ne propulseze în afara limitărilor impuse de povestea proprie.

Cu toții avem o alegere. Putem opta să transformăm rețeta care ne-a fost dată într-o capodoperă semnificativă care să ne hrănească sufletele și să îi alimenteze pe cei din jurul nostru. Sau putem permite rețetelor noastre să rămână negătite. Descoperirea harului nostru unic este cel mai important pas pe care îl putem face, pentru a ne transforma viața și a trăi în afara poveștii personale.

Utilizarea harului vostru vă va permite să stați drepți și să vă simțiți împuterniciți, mândri de voi înșivă și de viața voastră.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Identificați zece incidente – atât pozitive, cât și negative – care v-au afectat în mod semnificativ viața. Reflectați asupra fiecăruia, întrebându-vă:

- Ce aptitudini și abilități dețin datorită acestei experiențe?
- Cum pot folosi acest incident pentru a fi de folos – mie și celorlalți?
- Dacă viața mea m-ar instrui pentru a putea aduce un dar în lume, care ar fi acela?

2. Imaginați-vă că vi s-ar cere să predați un curs despre concluzia tuturor experiențelor din viață. Care ar fi titlul acelui curs?

Contemplare

„Am un har care nu seamănă cu a altuia.
Îmi pot oferi harul, fiind în siguranță".

Capitolul 9

A TRĂI ÎN AFARA POVEȘTII PERSONALE

Existența în interiorul poveștilor noastre ne garantează o viață plină de frică și de așteptări. Teama ne spune să ne păzim, să ne ascundem și să fim neînsemnați, astfel încât să nu ne expunem. Lipsa ne face să ne călcăm pe suflet, încercând să ne agățăm de orice ne poate determina să arătăm sau să ne simțim mai bine. Atunci când avem impresia că ne lipsește ceva, că ne agățăm de lucruri și că ne judecăm pe noi înșine sau pe ceilalți, putem fi siguri că ne aflăm în interiorul poveștii noastre. În afara poveștii, nu există lipsă, ci doar credința și cunoașterea interioară că totul este așa cum ar trebui să fie. Prin ascultarea dialogului interior și analizarea propriei persoane, vom reuși să deslușim, în fiecare clipă, dacă ne aflăm în interiorul sau în exteriorul poveștii.

În afara limitelor dramelor personale, dialogul interior ne reflectă posibilitățile nelimitate care ne sunt disponibile în fiecare moment. Dincolo de sfera poveștilor noastre avem numai sentimente care ne reflectă Sinele superior și nu pe cel care reprezintă ecoul celui inferior. Suntem conectați la cunoașterea interioară care spune: *„Am încredere că Universul mă va purta acolo unde trebuie să merg. Iubesc viața. Totul se desfășoară într-o ordine Divină. Am destul. Sunt destul. Sunt binecuvântat. Pot face orice. Cred în mine însumi. Bravo mie! Cum îți pot fi de folos?"* În afara poveștii, ne delectăm cu sentimente de entuziasm, bucurie, abundență, deschidere, veselie, încredere, recunoștință, încântare, cunoaștere interioară, încredere în sine, apreciere, respect, iubire necondiționată și de energie nelimitată.

A IEȘI

Cu toții avem zile în care dialogurile interioare se potrivesc mai mult cu dramele personale decât cu măreția noastră. Pentru a putea ieși din cadrul poveștilor, trebuie mai întâi să putem recunoaște că ne aflăm în interiorul lor. Este optim să putem spune: „Aceasta este povestea mea. Acestea sunt convingerile umbrei mele. Aceasta este Cutia Umbrei care țipă la mine toată ziua". Dacă primul lucru pe care îl auzim de la Cutia Umbrei, atunci când ne trezim dimineața, este: *„Nu ai nici o valoare. Nu vei obține niciodată ceea ce-ți dorești"* sau *„Arăți îngrozitor, de ce nu te hrănești mai bine?"*, majoritatea dintre noi, în loc să zică: *„Ah, mă aflu în povestea mea ..."*, pur și simplu intră din nou în sfera acesteia. O alegem. Mușcăm din momeală. Ne adaptăm scenariului său.

Nu numai că ascultăm acea voce, noi *devenim* vocea; și, în loc să vizionăm filmul, devenim vedeta show-ului.

De curând, am petrecut un timp cu Ethan, un vindecător holistic de treizeci și nouă de ani, care mi-a împărtășit cât de diferit se simte când se află în povestea lui, în comparație cu momentele în care se eliberează de limite. Tema poveștii lui Ethan este: *„Nu mă simt în siguranță, atunci când sunt în lume"*. Mi-am dorit să ajut.

La fel ca mulți alții, Ethan a călătorit pe calea dezvoltării de sine timp de mulți ani. Dorindu-și să se transforme, a căutat în dreapta și în stânga, învățând tehnici după tehnici, încercând să găsească o siguranță interioară și să devină mai mult decât era. Ethan știa că în interiorul lui se găsea ceva mai înalt la care se putea racorda. Fiind frustrat de incapacitatea de a reuși în cariera sa și din nevoia lui disperată de a se simți în siguranță, Ethan și-a amorțit simțurile prin marijuana, sperând să găsească acolo pacea și mulțumirea pe care le căuta. Luându-și angajamentul de a rupe barierele dintre sinele pe care îl cunoștea și Sinele la care visa, Ethan s-a înscris în programul meu de consiliere. Unul dintre primele exerciții

care i-au fost date era cel de a-și identifica poveștile din jurul fiecărui aspect din viața lui. Ethan a început cu analizarea poveștii țesute în jurul motivului pentru care fuma marijuana. Povestea lui îi spunea că marijuana îi accentua creativitatea și îi îmbunătățea încrederea în sine, dar, în realitate, îl distanța de viața pe care și-o dorea. Dependența lui îl separa atât de durere, cât și de pasiunea sa. L-am rugat să identifice sentimentele și comportamentele care făceau parte din povestea lui.

Trăind între granițele poveștii personale, Ethan petrecea ore întregi în fiecare zi drogându-se, având fantezii despre cum ar putea fi viața. Putea visa cu ochii deschiși despre diverse proiecte, pretinzând că aceste planificări nesfârșite îl duceau în realitate undeva. El „se pregătea" întotdeauna să acționeze, însă nu reușea niciodată să le materializeze, deoarece îi era prea frică să o facă. În cadrul poveștii lui, Ethan se temea să-și împărtășească visurile cu alți oameni, considerând că, în felul acesta, nu și le va mai putea materializa. Făcându-și mereu griji cu privire la faptul de a fi acceptat, el se temea de dezaprobarea celorlalți despre care credea că nu-i vor sprijini scopurile.

Ethan simțea că e mic și că lumea era uriașă. În fiecare zi manifesta stări de frică, anxietate, amorțeală, mânie, resemnare, deznădejde și de victimizare. În interiorul poveștii lui se simțea mereu nesigur, motiv pentru care se ascundea și încerca să rămână neobservat.

Într-o dimineață, după încă o noapte de vise fanteziste și de iluzii, Ethan s-a privit în oglinda din baie și a văzut un om care îmbătrânea fără să-și fi trăit visurile. Distingea fața unui mare impostor – cineva care se prefăcea în continuare că se afla pe calea spre succes, când, de fapt, povestea lui nu îl ducea nicăieri. După ani în care a lucrat cu el însuși, Ethan a luat decizia de a renunța la marijuana și de a trăi în afara poveștii lui.

Astăzi, aflându-se în afara poveștii personale, Ethan a

reușit să-și deschidă inima și să se simtă în siguranță împărtășindu-și sentimentele cu cei din jur. În prezent, el își dezvăluie planurile celorlalți oameni, chiar înainte de a ști cum să le îndeplinească, având încredere că va fi călăuzit spre acțiunea perfectă. În afara poveștii sale, el își petrece mult mai puțin timp planificând și mai mult timp acționând. Nu mai este atât de preocupat cu faptul de a fi acceptat și își permite să încerce lucruri noi, fie că știe sau nu cum să le facă. În afara poveștii personale, Ethan are grijă de sănătatea lui, își respectă corpul și nu mai fumează marijuana. Îmi spune că se simte suficient de bine, indiferent dacă este sau nu plăcut de cei din jur.

Atunci când nu se află închis în limitările dramei personale, Ethan are senzația că este conectat, optimist, creativ, încrezător, sprijinit și în siguranță. În afara poveștii sale, el se simte ca un maestru; viața este în prezent pentru el o paletă de posibilități infinite din care poate alege. Se simte sincer și autentic, puternic și productiv. Cel mai important lucru este că se simte important.

EȘTI ÎNĂUNTRU SAU ÎN AFARĂ?

Unul dintre cei mai importanți pași pe care îi putem face pentru a ieși din povestea noastră este să recunoaștem când trăim în interiorul acesteia. Suzanne tocmai venise la atelierul nostru în care discutam despre limitările poveștilor personale. Ea mi-a împărtășit că în ultima zi a procesului s-a trezit devreme și a ieșit în balconul din hotelul ei, de unde se vedea priveliștea unui golf frumos. Mi-a spus că scena n-ar fi putut fi mai perfectă și că simțea o pace totală. Fiind așezată pe o canapea confortabilă de lângă fereastră, a deschis geamul pentru a respira aerul oceanului. A decis că acesta era contextul perfect pentru a medita timp de câteva minute. Și-a închis ochii și a început să respire profund. Însă, după câteva secunde, și-a amintit de o întâmplare umilitoare petrecută alături

de un bărbat, cu douăzeci de ani în urmă. Suzanne a fost îngrozită. Momentul ei de pace și tăcere a fost întrerupt cu brutalitate de această amintire și, foarte curând, a început să se simtă victimizată, umilită și lipsită de putere, întrucât incidentul i se tot repeta în minte. Într-o clipă, a fost aruncată înapoi în mijlocul poveștii ei care îi spunea că nu merita să fie tratată cu respect. În loc să se retragă și să-și spună în gând: „Ah, uite, iar m-am întors în povestea mea", a început să asculte aceeași Cutie a Umbrei sale – lucru pe care îl făcuse de mii de ori înainte. Starea de pace și de liniște a fost înlocuită de mânie, agresivitate și dispreț de sine.

Chiar în acel moment, un stol de rațe s-a îndreptat către geamul ei, a părut să se oprească direct în fața camerei și rațele au glăsuit: „Mac, mac, mac". Suzanne se uita fără să-și creadă ochilor. Era ca un mesaj de la Univers, care îi spunea că revenise în povestea ei. Era ca și cum rațele îi oglindeau dialogul interior: *„Of, biata de mine. Mac, mac, mac"*. A început să râdă și a decis să folosească fraza *„mac, mac, mac"* pentru a-și da seama când ieșea din deplinătatea ființei ei și revenea în povestea personală.

A DEVENI OBSERVATORUL

Pentru a ne putea depăși dramele, trebuie să ne luăm angajamentul de nu ne mai folosi de poveștile noastre pentru a ne pedepsi. Și să fim dispuși să încetăm să ne mai tolerăm dramele, să nu le mai potențăm prin atenția noastră. Dacă ați practicat vreodată meditația, probabil că ați observat că mintea vă este un izvor nesfârșit de gânduri. Însă, dacă vă dedicați practicării meditației, faceți alegerea de a vă observa gândurile și nu de a le urma acolo unde încearcă să vă ducă. Prin exersare, descoperiți că, la un moment dat, mintea voastră conștientizează că nu veți mușca din momeală și va renunța. Vă va da drumul, iar voi sunteți acolo, observându-vă lucrările minții. Acest lucru se aplică și în cazul povești-

lor. Dacă nu jucăm rolul din drama noastră, putem *alege* să ieșim din aceasta. Cel mai important lucru pe care îl putem face pentru a ne elibera de drame este să le vedem drept poveștile care sunt de fapt, mai degrabă decât să ne strecurăm în contextul lor, crezând că reprezintă adevărul. În loc să urmăm orbește instrucțiunile Cutiei Umbrei, putem spune: „O, mulțumesc pentru gândul pe care mi-l dai. Însă, chiar în acest moment, aleg unul diferit". Într-un final, aceste povești vor înceta să se mai repete, deoarece ele pot exista numai atunci când noi credem că *suntem* poveștile noastre. Se hrănesc din atenția pe care le-o acordăm.

Dacă nu există dialog între noi și poveștile noastre, vor înceta să mai aibă vreun control asupra noastră. Pur și simplu, facem alegerea de a nu ne identifica cu ele. Facem acest lucru prin declararea cu voce tare: „O iau de la capăt. Mă găsesc în povestea mea". E ca și cum ne-am uita la televizor. Putem alege să plecăm, chiar dacă televizorul rămâne deschis. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem sună în felul următor: „Vreau să-mi alimentez povestea și să-i dau forța mea vitală? Vreau să o potențez cu energia mea prețioasă?" Dacă răspunsul nostru este afirmativ, atunci chiar trebuie să ne privim povestea și să o ascultăm. Însă trebuie să facem acest lucru conștient. Cu toții avem dreptul să îngăduim poveștii personale să se deruleze din când în când. Putem să ne spunem: *„Este marți, ora două dupămasă și nu am nimic mai bun de făcut. Cred că voi sta puțin și îmi voi repeta drama personală"*. Atunci, cel puțin putem fi responsabili pentru ceea ce creăm.

STRATEGII PENTRU A IEȘI DIN POVESTEA PERSONALĂ

Avem infinite alegeri dacă dorim să ne transcendem poveștile. Putem merge în interiorul nostru pentru a purta un dialog cu povestea noastră; putem scrie liber, permițând acelei părți să se exprime. Am putea spune: *„Iartă-mă. Știu că vrei ceva, însă am alte lucruri de făcut astăzi"*. Sau am putea

alege să vorbim cu Dumnezeu. Există o zicală: *„Când te gândești la Dumnezeu, nu te gândești la problemele tale"*. Vibrația poveștii noastre și cea a Sinelui superior sunt total opuse. Nu le putem experimenta pe ambele în același timp.

Este important să identificăm unele strategii pentru a ieși în afara poveștilor atunci când simțim că am alunecat din nou în sfera lor. Iată câteva variante pe care le putem utiliza pentru a ne demasca poveștile și a avea acces la viața care ne așteaptă în afara limitărilor dramei personale.

Cereți-le oamenilor implicați în traumele voastre emoționale să vă ofere versiunea lor a poveștii pe care ați adoptat-o. Îmbrățișarea unei alte perspective ne arată imediat că ceea ce noi am identificat ca fiind povestea noastră este doar o versiune a adevărului. În timp ce scriam această carte, i-am trimis prin e-mail primele câteva capitole fratelui meu mai mare, Mike, un consilier juridic, pentru a-i afla părerea. În răspunsul lui, el a subliniat ceva ce eu consider că este important:

Poveștile din viața noastră sunt 90% percepție și 10% fapte. Fiecare persoană pe care o cunoaștem va vedea aceleași fapte într-un mod diferit. În meseria mea de consilier juridic, ascult în fiecare zi cum avocații iau aceeași serie de fapte de necontestat și o modelează în povești care să servească interesului celui mai înalt al clienților lor. Nici nu se caută adevărul; există doar o gamă de argumente ce vor fi percepute în moduri distincte, de către oameni diferiți. Din nefericire, în viața personală, mulți dintre noi alegem să ne privim existența din perspectiva cea mai puțin favorabilă pentru noi. Făcând acest lucru, devenim victime care trebuie să învinuiască pe cineva pentru nefericirea noastră și nu ne asumăm răspunderea pentru soarta proprie care este un rezultat al alegerilor proprii.

În acea seară, Mike m-a sunat. „Apropo, Debbie, a spus el, trebuie să-ți spun ceva. Povestea pe care ai scris-o despre copilăria ta nu este adevărată". „Cum adică nu este adevărată?", am întrebat eu. Am trăit-o!" „Nu, Debbie", a replicat el. „Eu te-am dorit. Întotdeauna te-am dorit. Am fost atât de

fericit că am o surioară". Uimită, l-am rugat pe Mike să scrie versiunea lui despre copilăria mea. Iată ce a ieșit:

Iată versiunea mea în legătură cu copilăria surorii mele, Debbie. Născută într-o familie tipic tradițională, ea a fost adorată de toată lumea care a cunoscut-o de mică. În fiecare amintire pe care o am despre copilăria sa, Debbie era înconjurată de prieteni care se bucurau de compania ei. Mama i-a umplut copilăria cu iubire și atenție, ducând-o la cursuri de înot, dans, artă și teatru, aproape în fiecare zi. Admiram capacitatea surorii mele de a aborda fiecare zi cu entuziasm și energie. Nu se lăsa niciodată intimidată de cineva și excela în toate. Debbie era mai matură decât arăta vârsta și la unsprezece ani deja făcea modeling și se întâlnea cu băieți mai mari. Era un magnet. Toată lumea dorea să fie prietenul ei și să se afle acolo unde se găsea și ea. Nu era nimic ce Debbie nu putea face.

Eram consternată. Auzeam o perspectivă pe care nici măcar nu am conceput-o vreodată. Chiar dacă îmi utilizez și-mi accept povestea, am fost uluită când am auzit perspectiva lui Mike. După cum puteți vedea, a-i întreba pe prieteni și rude care este viziunea lor asupra poveștii noastre este o metodă eficientă de a demasca perspectiva limitată pe care o considerăm a fi adevărată.

Transformarea reprezintă o modificare de percepție – capacitatea de a vedea ceva prin ochi noi. Nimic nu lucrează mai repede pentru a ne da o viziune nouă decât observarea perspectivei limitate a realității prin alți ochi. Trebuie să înțelegem că panorama noastră – ceea ce putem vedea în fiecare moment – este limitată de interpretările personale. Clipa în care am atribuit semnificații întâmplărilor din viața noastră a fost cea în care ne-am limitat perspectiva asupra realității. A le cere altor oameni să ne prezinte viziunea lor este ceva ce ne poate redeschide lentilele prin care ne vedem pe noi înșine.

Rescrieți-vă povestea ca și cum ați fi un etern optimist care vede doar partea luminoasă a acesteia. Scoateți în evi-

dență punctele pozitive din povestea personală și darurile care v-au fost date. Cum ar arăta viața voastră, dacă ar fi văzută prin ochii unui înger? Ideea este că putem considera că experiențele din viață sunt o amintire urâtă de care nu putem scăpa, sau le putem rescrie, astfel încât să ne ofere un fundament valoros pe care putem construi un viitor fericit. Fie învățăm din lecțiile trecutului și mergem mai departe, fie locuim în sfera lor și rămânem blocați în același loc.

Învățați să recunoașteți foarte clar momentul în care ați intrat din nou în povestea voastră. Pentru a face acest lucru, întocmiți o listă cu zece gânduri, sentimente, obiceiuri și comportamente pe care le aveți atunci când trăiți în povestea voastră. Apoi, compuneți o alta cu zece gânduri, sentimente, obiceiuri și comportamente atunci când trăiți în afara dramei personale. La ce aveți acces atunci când ieșiți din povestea personală? Apoi, scrieți pe o altă listă zece moduri în care vă puteți ridica conștiința și puteți intra în Sinele superior, odată ce ați remarcat că ați alunecat din nou în poveste. Am rugat-o pe Helen, una dintre participantele la programele mele de consiliere, să ne dezvăluie conținutul listelor.

ÎN INTERIORUL POVEȘTII MELE ...

- Mănânc în exces.
- Beau bere.
- Bârfesc.
- Mă compar cu alții.
- Ascund adevărul de alții și permit resentimentelor să se clădească în interiorul meu.
- Refuz să fac dragoste cu soțul meu.
- Îi conving pe alții că sunt o victimă a vieții.
- Mă judec și mă critic pentru orice fac.
- Îi învinuiesc pe copiii mei pentru lipsa mea de bucurie.
- Stau și mă lamentez toată ziua.

ÎN AFARA POVEȘTII MELE ...

- Refuz să bârfesc.
- Văd în oameni posibilitățile lor superioare.
- Practic yoga.
- Mă exprim liber.
- Îmi comunic sentimentele și îmi rezolv supărările.
- Sunt recunoscătoare pentru darurile din viață.
- Beau foarte rar alcool și doar un pahar o dată.
- Sunt plină de energie și săritoare.
- Emit pentru toată familia multă energie pozitivă.
- Îmi place să mănânc, însă nu folosesc mâncarea ca pe o evadare din propriile emoții.

LUCRURI PE CARE LE POT FACE PENTRU A IEȘI DIN POVESTEA MEA

- Meditez – cel puțin cincisprezece minute.
- Mă plimb.
- Grădinăresc. Îmi înfrumusețez mediul din jur.
- Mă joc cu copiii mei.
- Citesc o carte care mă inspiră.
- Scriu în jurnal până când ajung să înțeleg mai profund.
- Sun pe cineva pe ale cărui opinii pun mare preț.
- Dăruiesc ceva.
- Fac yoga.
- Simt recunoștință pentru binecuvântările din viața mea.

Folosiți următorul test pentru a vă ajuta să rămâneți în afara poveștii voastre. Puteți să vă dați seama dacă vă aflați sau nu în interiorul poveștii personale prin felul în care vă simțiți în legătură cu voi înșivă și cu ceilalți, în funcție de cât de clar vedeți lucrurile și de felul în care interpretați evenimentele din viață.

Decideți dacă este adevărat sau fals:

- Simt că nevoile îmi sunt satisfăcute.
- Nu am suficient timp.
- Nu am destui bani.
- Mă străduiesc, dar, pur și simplu, nu reușesc să obțin ceea ce vreau.
- Ceilalți sunt cauza problemelor mele.
- Gândesc: *„De-aș fi avut mai multe ..."*
- Am avut același dialog interior, timp de mai mult de două săptămâni.
- Cred că nu am o poveste.
- Prezint mai multe comportamente despre care știu că mă fac să mă simt rău în legătură cu mine însămi.
- Am sunat cel puțin o persoană, pentru a-i spune cât sunt de victimizată.

Dacă ați răspuns cu „adevărat" la mai mult de patru afirmații, sunteți adânc cufundați în povestea voastră. Nu mergeți mai departe, fără să vă luați angajamentul de a ieși din poveste. Este important să vă monitorizați pe voi înșivă și să fiți în fiecare zi conștienți de ce se întâmplă. Este trist atunci când ne trezim de dimineață și constatăm că am stat în povestea noastră timp de două săptămâni, două luni sau doi ani. Dacă ne întrebăm în fiecare zi: *„Sunt înăuntru sau în afara poveștii mele?"*, aducem lumină în conștiența noastră, acolo unde înainte a fost întuneric.

Dacă vă numărați printre acela care nu pot renunța la sinele lor limitat, vă recomand să stați în fața unei oglinzi și să vă repetați povestea „bietul de mine", cuvânt cu cuvânt, până când vă veți sătura atât de tare de ea, încât nu veți mai putea continua. Veți ști că exercițiul v-a ieșit bine, atunci când vi se va face greață. Cu toate acestea, dacă nu v-ați vindecat încă, vă recomand să vă duceți la o cafenea și să vă împărtășiți povestea cu cinci străini. Tot ce trebuie să faceți este să mergeți la oameni care stau singuri și să le spuneți: „Am o poveste extraordinară. Vreți să o auziți?" Într-un final, veți

găsi pe cineva care va dori să vă asculte. Apoi, începeți cu povestea voastră tristă. Relatați-le de ce și cum s-a întâmplat ca lucrurile să fie așa cum sunt. Încercați să fiți convingători. Dacă vă simțiți încă atașați de drama voastră, mai mergeți o dată la acea cafenea și rugați-i pe cei cinci străini să vă spună povestea lor. După toate acestea, ar trebui să vă fie foarte clar că avem de a face aici cu o poveste, care este doar o poveste - și nimic mai mult decât o poveste.

Dacă nici unul dintre exercițiile anterioare nu au funcționat, puteți încerca întotdeauna o ceremonie tradițională de înmormântare. Pretindeți că ați murit, iar la înmormântare, o persoană dragă va omagia viața pe care ați trăit-o în cadrul poveștii voastre. Scrieți elogiul pe care acea persoană îl va rosti la înmormântare. După ce-l citiți, puneți-vă întrebarea: „Acesta este felul în care îmi doresc ca oamenii să-și amintească de mine?" Am rugat-o pe prietena mea, Colleen, să-și scrie elogiul. Iată ce a scris:

Colleen a fost o fată foarte deșteaptă, cu mult potențial. Chiar dacă a avut un start dificil în viață, a mers înainte, fiind determinată să facă ceva important cu viața ei. Dintr-un motiv necunoscut, își atrăgea întotdeauna slujbe nepotrivite, lucra cu oameni nepotriviți și, în mod cert, n-a fost niciodată plătită la adevărata ei valoare. Mereu a existat cineva care să o împiedice să strălucească. Ce bine era dacă ar fi fost lăsată în pace, dacă ar fi avut alți părinți sau o educație mai bună, dacă i-ar fi fost descoperite talentele ei. Însă Collen a tot așteptat acea zi în care ar fi fost pregătită să creeze o schimbare în lume. Dar astăzi, vedem cu toții că ea nu a avut niciodată ocazia să facă acest lucru. Să ne adunăm cu toții în rugăciune și să spunem: „Biata Collen! Fie ca ea și povestea ei să se odihnească în pace".

După ce vă scrieți elogiul poveștii, împărtășiți-l cu câțiva prieteni, faceți o mică ceremonie cu flori și mâncare și înmormântați-o.

***

În fiecare clipă trebuie să fiți dispuși să ieșiți din povestea voastră. Să sacrificați sinele pe care-l cunoașteți pentru cel care vreți să deveniți. Să renunțați la micimea poveștii personale, pentru imensitatea esenței voastre adevărate. Puteți alege în fiecare clipă.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Pentru a deslusi dacă sunteți sau nu în interiorul poveștii voastre, faceți o listă cu următoarele:

– Zece sentimente pe care le aveți atunci când sunteți în interiorul poveștii și alte zece atunci când sunteți în afara sa.

– Zece gânduri pe care le aveți atunci când sunteți în interiorul poveștii și tot atâtea atunci când sunteți în afara acesteia.

– Zece comportamente pe care le manifestați atunci când sunteți în interiorul poveștii, cât și în afara sa.

– Zece lucruri pe care le puteți face pentru a ieși din povestea personală atunci când descoperiți că v-ați strecurat din nou în cadrul ei.

2. Scrieți o scrisoare poveștii voastre, respectând-o pentru tot ce v-a învățat și recunoscând că relația cu aceasta se va schimba pe măsură ce veți alege să trăiți în afara limitărilor sale.

3. Creați un ritual în care să vă luați adio de la povestea voastră așa cum ați cunoscut-o până în prezent. Renunțați să vă mai gândiți la aceasta ca la o metodă de a vă pedepsi și a de a vă face să vă simțiți mici și întâmpinați-o ca pe o resursă de împlinire a scopului vostru în viață.

Contemplare

„Sunt de mare folos lumii în care trăiesc atunci când mă găsesc în afara poveștii mele".

Capitolul 10

SECRETUL UMBREI

În umbra poveștilor noastre se află ascuns un mare secret. Acest secret deține cheia pentru eliberarea măreției noastre, este cel care păstrează bucuria abundentă, posibilitatea nelimitată și extazul Divin.

Imaginați-vă că ați fi gardianul celor mai rare și mai prețioase bijuterii de pe Pământ. În calitate de gardian, ați face orice vă stă în putere pentru a vă păzi, iar în calitate de ființe omenești, noi procedăm la fel.

Adânc în interiorul nostru știm că suntem asemenea lui Dumnezeu, că suntem sfinți, că suntem Divini.

Măreția noastră, grandoarea și lumina sunt atât de valoroase, încât punem strat după strat pentru a proteja ceea ce ne este dat să protejăm. Deoarece nu ne simțim în siguranță pentru a ne expune această parte din noi înșine, creăm în permanență drame și haos pentru a ascunde ceea ce știm că trebuie să protejăm.

Toate dramele noastre, toată durerea și toată nemulțumirea ascund secretul luminii pe care o avem.

Atunci când ne vom sătura, în sfârșit, de poveștile noastre, când acestea nu ne vor mai oferi confort, vom fi pregătiți să descoperim darul prețios ce se află în interiorul fiecăruia dintre noi. Atunci când simțim că merităm și că ne poate fi încredințată îngrijirea propriei lumini, ne vom putea elibera cea mai mare putere dintre toate: forța naturii noastre adevărate.

EXPERIENȚA OMENEASCĂ

Suntem exploratori, iar terenul pe care călătorim este propria noastră experiență omenească. Dacă am fi ales să avem o experiență dumnezeiască, o experiență divină sau o experiență din altă lume, n-am fi existat într-o formă omenească. Dar nu e cazul nostru. Noi am ales o experiență omenească. Iar această călătorie ne cere să învățăm, să creștem și să ne înțelegem propria natură. Experiența în speță ne cheamă să călătorim pe calea dramelor din viața noastră, a tuturor identităților false care am considerat că ne reprezintă. Ne cere să navigăm prin tărâmul emoțiilor pentru a înțelege mai bine mecanismul a ceea ce înseamnă să fii om.

Eliberarea secretelor ne permite să devenim intimi cu Sinele nostru Divin - esența noastră spirituală. Dezvăluirea secretelor face ca natura umană să fuzioneze cu Divinitatea din noi. Călătorind pe calea poveștilor noastre, înțelegându-ne natura umană la cel mai profund nivel, suntem binecuvântați cu îndrăzneala de a trece dincolo de personalitățile noastre, de a renunța la roluri, de a ieși din poveste și de a sta goi în prezența Sinelui nostru autentic. Numai atunci ne vom simți suficient de siguri pe noi, pentru a sta în toată gloria personală și pentru a declara: *„Eu sunt acesta"*.

Pentru a putea permite secretelor noastre să domnească, trebuie să adoptăm poziția unui luptător, în această explorare a vieții. Trebuie să săpăm în adânc, să explorăm și să înțelegem terenul propriei noastre naturi omenești.

Asta, deoarece numai atunci când ne cunoaștem și ne înțelegem cu adevărat pe noi înșine, numai după ce am mers înapoi pe calea trecutului, numai atunci ne putem arunca brațele în aer plini de entuziasmul și delectarea unui copil și putem declara: *„Eu sunt sfânt! Eu sunt Divin! Merit tot ce are Universul de oferit"*. Numai după ce facem această lucrare interioară importantă, ne vom simți în siguranță să ne scoatem secretele la vedere.

Adeseori, dezvăluirea secretelor ne face să ne simțim vulnerabili și expuși, deoarece nu mai știm cine suntem. Ne putem teme de renunțarea la sinele nostru fals – fațadele care ne-au acoperit adevărul profund – și de expunerea esenței ființei noastre. Atunci când eram copii și ne-am expus darurile mărețe, adeseori am fost ignorați sau criticați – și de aceea, în calitate de adulți, am învățat să ascundem acel loc din noi înșine în care ne simțim cel mai vulnerabili.

Însă, odată ce ne expunem secretele, vom vedea că dramele și justificările noastre nu ne mai pot proteja. Intelectul nu ne mai servește. Unicul drum de urmat este cel de abandonare în fața legăturii dintre noi înșine și Divinitate. Până când nu simțim că suntem vrednici, până când nu trecem prin poveștile noastre pentru a învăța lecțiile pe care le au de oferit, până când nu ne iertăm pe noi înșine și pe ceilalți și până când nu ne împăcăm cu zbuciumul nostru omenesc, vom opune întotdeauna o rezistență care ne împiedică să ne experimentăm propria Divinitate.

Dacă urmați sfaturile din această carte, sunteți pregătiți pentru a vă trăi viața în armonie cu Divinitatea. Acum sunteți pregătiți să ieșiți din drama personală și să vă arătați secretul – lumina voastră sacră. Procesul prin care ați trecut pentru a vă accepta și integra povestea, v-a făcut să puteți trăi o viață aflată în afara limitărilor dramei personale.

Dacă ați făcut lucrarea descrisă în această carte, înseamnă că v-ați identificat povestea și ați ajuns la înțelegerea profundă că aveți o poveste, dar că aceasta nu vă reprezintă. Ați descoperit că în interiorul acesteia se ascundea o rețetă unică și că, prin acceptarea tuturor aspectelor din voi înșivă și din viața voastră, vă veți descoperi adevărata menire. Odată ce ați înțeles că tot ce vi s-a întâmplat v-a ajutat să dobândiți înțelepciunea de care aveți nevoie pentru a oferi lumii darul vostru unic, vă puteți vindeca rănile emoționale și traumele din trecut. Puteți începe apoi procesul de acceptare a poveștii voastre, prin analizarea metodelor prin care v-ați

împăcat cu voi înșivă și cu alții, acceptându-i – realizând astfel o echilibrare a balanțelor karmice interioare.

Prin punerea în ordine a trecutului, vă puteți experimenta sfințenia iertării ce deschide ușa la noi niveluri de iubire și de valoare de sine. Nu veți mai simți nevoia de a vă ascunde lumina de teama că cineva o va lua. Prin sentimentul propriei valori de sine, veți fi liberi să utilizați toată înțelepciunea obținută din povestea voastră, pentru a-i putea oferi lumii darurile speciale pe care le aveți. După ce v-ați găsit harul unic și ați văzut cât de importanți sunteți, veți fi pregătiți să dezvăluiți secretul ce se află ascuns în umbra poveștii voastre. Veți fi pregătiți să recunoașteți adevărul mai profund a ceea ce sunteți.

Ținându-vă în mâini darul, îi veți mulțumi poveștii proprii și veți aprecia tot ce v-a învățat – știind că a fost catalizatorul care v-a deschis spre o cunoaștere mai adâncă. După ce veți face această lucrare, veți simți că meritați tot și că sunteți pregătiți să vă lăsați garda jos, să renunțați la apărare și la persoana voastră și să vă scoateți secretul la lumină.

DEZVĂLUIREA SECRETULUI PERSONAL

Expunerea secretelor noastre ne face să ne simțim vulnerabili, deoarece au fost ascunse atât de mult timp. Dar numai atunci când suntem dispuși să fim vulnerabili, vom fi binecuvântați cu darul propriei lumini. Sydney stătea pe jos în biroul meu, plângând. Printre suspine, își amintea incident după incident din copilăria ei, care au făcut-o să se simtă lipsită de valoare, că nu merită să fie iubită, fiind dezamăgită și respinsă. Își amintea de momentul în care mama ei a uitat să o ia din tabără și rămăsese singură după ce toată lumea a plecat acasă. Și-a amintit de momentul când a fost lăsată singură, de ziua ei de naștere. Și-a amintit de momentul în care nimeni nu a venit să o vadă la sceneta de la școală și nu i-a spus cât de drăguță era în costumul ei negru de vrăjitoare,

care se asorta cu papuceii. Fiind mezina familiei, Sydney a avut întotdeauna senzația că părerile nu-i erau luate în seamă și se străduia să atragă atenția părinților care au dezamăgit-o de prea multe ori. „Ce ai ales să însemne pentru tine felul în care se comportau ei?", am întrebat-o. Sydney a răspuns printre lacrimi: „Că nu le pasă de mine. Că nu însemn nimic pentru ei. Că sunt un nimic. *Că nu contez*". Aceasta era povestea care a marcat-o pe Sydney.

Chiar dacă se maturizase, având o carieră plină de succes de producătoare de film, în interior încă era copleșită de sentimentele unui copil de cinci ani care îi reamintesc că este lipsită de importanță. În pofida tuturor succeselor și realizărilor obținute, ea tânjește și azi să fie recunoscută. În cariera și în viața personală, Sydney se străduiește să fie generoasă și grijulie, sperând că va fi destul de importantă pentru oamenii din jur, pentru a le merita atenția. Este atentă și înțelegătoare, încearcă să fie un bun ascultător și este generoasă cu timpul și banii ei. Cu toate acestea, departe de imaginea pe care o proiectează în lumea exterioară, atunci când Sydney se așează noaptea în pat, își dă seama în continuare că viața ei nu contează.

Când am întrebat-o ce dar îi oferea faptul că simte că e lipsită de importanță, la început s-a uitat la mine ca și cum aș fi fost nebună. „Nu există nici un dar în sentimentul acesta", a spus ea. „Ce te-a îndemnat să fabrici sau să devii sentimentul că nu contezi pentru ceilalți?", am mai întrebat-o. Dintr-o dată, Sydney a început să conștientizeze felul în care întreaga sa poveste și fiecare realizare din viață au fost marcate de convingerea adânc înrădăcinată în umbra ei, că ea nu conta.

Tocmai această credință i-a oferit harul său unic – acela de a le arăta altora că viața lor contează – și a făcut-o să creeze lucruri extraordinare în lume. Sydney se străduiește întotdeauna să facă filme care să conteze cu adevărat pentru publicul ei. Ea știe cum să-i unească pe oameni și să-i facă să se simtă importanți, inspirându-i astfel să lucreze mai bine.

Întrucât a învățat pe propria piele cum este să ai senzația că nu contezi, ea știe exact în prezent ceea ce contează în viață. Sydney a înțeles că toate acele incidente dureroase din copilărie au determinat-o să fie o adevărată expertă în ceea ce privește sentimentul de a nu conta – ceea ce este exact lucrul care a făcut-o să fie unică în industria filmului. Odată ce și-a prelucrat durerea țesută în jurul convingerii că viața sa nu contează, ea și-a putut recunoaște harul unic și contribuția pe care o aduce lumii.

Sydney putea vedea cât fusese de dedicată poveștii personale și felul în care a folosit-o pentru a se lipsi de bucuria realizărilor ei. Însă la ora actuală, după ce și-a descoperit harul unic, Sydney simte că merită bucuria și darurile sale. Am sugerat apoi că povestea proprie nu era decât o acoperire pentru comoara neprețuită pe care o avea. Am rugat-o să închidă ochii și am întrebat-o după aceea: „Care este secretul pe care povestea ta l-a ascuns?" A tăcut câteva minute și pe urmă am văzut cum pe față i-a apărut un zâmbet larg, în timp ce șoptea: „Am creat o mare schimbare în lume. Chiar contez". Cu claritate și forță, Sydney a recunoscut că vorbele ei erau adevărate – că, într-adevăr, munca pe care o făcea schimba viețile oamenilor. După ce și-a expus secretul, a știut că nu se mai putea întoarce la existența din cadrul poveștii ei. În prezența darului său valoros, Sydney privea cum aceasta i se prăbușea în fața ochilor. Pentru prima oară în viață și în carieră, putea simți bucuria abundentă care vine din conștientizarea faptului că viața sa are un impact imens în lume.

Expunerea secretului vostru vă elimină complet povestea. Puteți crede că dezvăluirea secretului și oferirea darurilor voastre implică o responsabilitate copleșitoare. Dar asta nu este decât o altă poveste. Exprimarea luminii voastre nu este o răspundere, ci o onoare sacră. Nu trebuie decât să fiți cine sunteți cu adevărat – Sinele vostru autentic. Nu e nevoie de efort, încercare sau luptă. Trebuie doar să vă permiteți să vă arătați în lume – fără povestea voastră.

Dacă până acum nu ați lăsat vreodată ca lumina voastră să strălucească, probabil vă va fi teamă, deoarece, în calitate de oameni, ne place să ne agățăm de ceea ce cunoaștem. Stând în prezența libertății și a deschiderii noastre, poate fi ceva înfricoșător, iar mulți dintre noi vor spune inconștient: *„Dă-mi înapoi povestea, pentru a ști din nou cine sunt"*.

A IEȘI ÎN FURTUNĂ

Trebuie să ne îmbrățișăm vulnerabilitatea, dacă ne dorim să-i permitem secretului nostru să iasă la suprafață. Trebuie să facem primii pași și să învățăm cum să avem încredere. Trebuie să învățăm cum să ne abandonăm – nu în fața a ceea ce ne dorim *noi*, ci în fața a ceea ce ne arată Universul. Trebuie să avem încredere că, dacă ne aventurăm în ape necunoscute, vom fi aduși la mal. Imaginați-vă cum ar fi să stați pe o plajă și să priviți un imens nor cenușiu care se îndreaptă către voi și valuri uriașe izbindu-se de țărm. Încercând un sentiment de entuziasm, vă imaginați cât de incitant ar fi să navigați în mijlocul furtunii, simțind puterea naturii și misterul necunoscutului. După un minut însă, începeți să vă temeți, iar gândurile vi se îndreaptă către alegerea sigură și previzibilă de a găsi un loc unde să vă adăpostiți până când trece furtuna. Dar ce-ar fi dacă ați ști că veți ajunge nevătămați pe o insulă plină cu comori și bijuterii strălucitoare, navigând prin furtună, înarmați cu echipamentul potrivit, prin ploaie și vânturi? Ați face acea călătorie? Ați avea încredere în cei care au mai fost acolo și le-ați urma îndrumările pentru a vă găsi lada cu aur? Vă cer să vă imaginați acest scenariu, întrucât expunerea minciunii poveștii voastre și dezvăluirea secretului din umbră pot părea la fel de întunecate și de înfricoșătoare ca o aventură printr-o furtună dezlănțuită.

Acest lucru a fost adevărat în cazul Laurei, o femeie de patruzeci și șase de ani care avusese o căsătorie nereușită plină de durere, abuz și izolare emoțională, timp de cinci-

sprezece ani. Toți cei care o știu pe Laura, îi cunosc povestea: căsătoria i-a ucis spiritul și soțul nu-i oferea iubirea și atenția pe care le merita. Laura a descoperit credința umbrei care i-a ținut laolaltă povestea; aceasta reflecta cuvintele tatălui său, care i-a spus când avea doar doisprezece ani: *N-ai să faci nimic, fără un bărbat alături.* Laura a trăit această poveste timp de cincisprezece ani, ca și cum ar fi fost un personaj dintr-o piesă de teatru. Când am întrebat-o ce secret ascundea povestea sa, ea mi-a răspuns zâmbind: „Că sunt o femeie puternică și independentă, care ar fi mai fericită pe cont propriu". Pentru o clipă, Laura s-a simțit puternică și ochii i-au strălucit. Însă, după câteva minute, a început să minimalizeze forța cuvintelor pe care le-a rostit și a alunecat înapoi în sfera poveștii. În final, Laurei i-a fost prea frică să renunțe la drama pe care o cunoscuse atât de bine și a optat, în schimb, să-și țină secretul ascuns după vălul acestei drame.

Adeseori ne sabotăm visurile, în încercarea de a ne potrivi înapoi în limitele poveștii personale. Aceasta e o alegere pe care fiecare dintre noi trebuie să o facă. Trebuie să ne întrebăm pe noi înșine: *„Sunt dispus să nu mă simt confortabil, pentru a proba măreția luminii mele - sau prefer să rămân în confortul a ceea ce cunosc?"* Suntem singurii care ne putem convinge că vom fi în siguranță în lume, și în lipsa confortului oferit de poveștile noastre. Numai noi putem face ca expunerea darurilor noastre prețioase să se facă în siguranță.

DESCOPERIREA ADEVĂRATEI TALE ESENȚE

Poveștile noastre reprezintă amprenta existenței noastre, cât și urma unică pe care o lăsăm în această lume. Atunci când l-am cunoscut pe Matt, avea treizeci și doi de ani, participa la al douăzeci și șaptelea seminar de autovindecare și suferea din cauza sentimentelor de lipsă de valoare și de respect de sine. Era foarte înalt, cu păr lung și blond care îi atârna pe față. Primul gând pe care l-am avut când l-am văzut a

fost: *Oare ce ascunde?* I-am îndepărtat părul de pe față cu mâna și l-am întrebat cu ce-l pot ajuta. El a început imediat să-mi povestească trecutul său. A crescut fără tată într-un orășel și s-a simțit întotdeauna prost pentru că nu avea o familie „adevărată". Deoarece nu a avut niciodată mulți bani, a învățat de mic cum să se descurce și fără. Când avea șapte ani, mama sa a început o relație, ceea ce a însemnat că nu-i mai oferea atâta atenție. Chiar atunci au început și adevăratele lui probleme, mi-a spus Matt. Mi-a povestit timp de o oră cum a intrat în conflict cu legea și că, la vârsta de paisprezece ani, trăia pe stradă, luptându-se să supraviețuiască. Când s-a confruntat cu un caz de hepatită care l-a amenințat cu moartea, Matt a decis să-și facă ordine în viață. A început să lucreze și să economisească bani, hotărându-se să facă ceva cu viața lui.

Pe la douăzeci de ani, Matt a intrat în domeniul afacerilor imobiliare, ajungând să se descurce suficient de bine ca să cumpere singur case, să le repare și să le revândă pentru a obține profit. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, deținea peste o sută de proprietăți, iar la vârsta de douăzeci și opt, ajunsese în lumea celor bogați. Având un milion de dolari în bancă, a început să se ocupe de proiecte mai mari, iar la vârsta de treizeci și doi de ani și-a îndeplinit toate scopurile financiare. Însă el suferea în continuare. Iluzia că banii sau proprietățile i-ar aduce fericire s-a spulberat, iar în cadrul seminarului se afla în fața mea, întrebându-se ce să facă mai departe. În pofida succesului său, el încă mai avea comportamente de autosabotaj, petrecându-și timp în locuri unde nu-și dorea să fie și nu găsise împlinire în relațiile personale. Chiar dacă reușise în lumea materială, în interior, Matt avea în continuare impresia că nu este în regulă. Se simțea pierdut, întrebându-se încotro să se îndrepte și ce să facă pentru a descoperi pacea pe care o căuta.

Când Matt și-a încheiat povestea, l-am luat de mână, l-am privit în ochi și i-am zis că primul lucru pe care ar tre-

bui să-l facă ar fi să se tundă. Era evident că nu-și dorea să-l vadă cu adevărat cineva. Părul îl ajuta să-și ascundă secretul ce se afla în spatele poveștii lui, care îi spunea că, adânc în interiorul său, el nu era în regulă. L-am întrebat când va înceta să mai participe la cursuri și când va începe să le predea. Matt și-a înălțat capul, a ridicat din sprânceană și s-a uitat la mine de parcă aș fi fost nebună. Acesta a fost finalul primei noastre întâlniri.

În următorii doi ani am continuat să-l consiliez pe Matt. Eram fascinată de cât era de inteligent, sensibil și intuitiv. Părea să aibă o iubire nelimitată pentru întreaga omenire – însă nu și pentru el. Matt se autotortura în permanență, prin dialogul lui interior care țipa: *„Nu ești bun de nimic, ci doar plin de defecte, iar viața ta nu contează pentru nimeni"*. Matt începea majoritatea întrunirilor noastre, povestindu-mi câte lucruri îngrozitoare a făcut. Faptul că a trăit pe stradă la o vârstă atât de fragedă, l-a făcut să se simtă murdar. Văzuse și făcuse prea multe lucruri care, într-un final, l-au făcut să simtă că este neglijent și lipsit de valoare. Matt era întotdeauna concentrat asupra lucrurilor rele, mai degrabă decât asupra celor bune. Încetul cu încetul, am reușit să-l ajut să se lepede de toate poveștile care îi ascundeau adevărata esență.

Pentru mine, era evident că Matt este un bărbat cu o spiritualitate profundă și cu un mare dar de oferit lumii. Atunci când am considerat că era pregătit să vadă același lucru, l-am întrebat: „Care este secretul pe care-l ascunde povestea ta?" Matt părea confuz. „Nici nu m-aș cunoaște fără ea", a răspuns el. Am simțit că lui Matt îi era frică să caute mai adânc, astfel că i-am împărtășit secretul pe care-l ascundea povestea de la începutul vieții mele . I-am spus că, pe când eram tânără și lucram în domeniul afacerilor vestimentare, îmi petreceam timpul cu un grup a cărui mantră era: *„Sex, droguri și rock'n'rooll"*. Voiam ca oamenii să creadă că sunt dură și că le știam pe toate. Tot ceea ce arătam în lumea exterioară era dorința mea pentru bani și statut social.

Mi-am petrecut mulți ani încercând să-mi ascund sensibilitatea și tânjirea după ceva mai mult. Pur și simplu, nu era „interesant". Când îmi uzasem, în sfârșit, acea poveste, am avut sentimentul că-mi voi găsi pacea într-o viață spirituală. Pe măsură ce am crescut, mi-am descoperit dorința profundă de a-L cunoaște pe Dumnezeu. La început, m-am simțit jenată și rușinată, întrucât imaginea de femeie a lui Dumnezeu nu mi se potrivea. Nu doream ca oamenii să știe că mă abandonasem rugăciunii și că voiam să fiu un instrument al Divinității. I-am împărtășit lui Matt că povestea vieții mele ascundea secretul a cine sunt cu adevărat – mai exact, adevărul că sunt credincioasă și că-mi place acest lucru.

Am putut observa din privirea lui Matt că a înțeles ce-i ceream să facă. L-am rugat să respire profund și să închidă ochii. Apoi, i-am pus din nou întrebarea: „Ce secret ascunde povestea ta?" Cu ochii încă închiși, Matt a șoptit: „Secretul pe care îl ascunde povestea mea este că sunt o expresie inocentă și pură a spiritului". După aceea, și-a deschis ochii și am rămas amândoi în tăcere, uimiți de ceea ce dezvăluise. Puteam vedea din claritatea ochilor că tocmai luase legătura cu adevărul lui Divin. Cu lacrimi în ochi, Matt mi-a zis că în interiorul poveștii lui se vedea întotdeauna ca fiind murdar și neglijent – exact opusul a ceea ce s-a auzit că spune. În prezența purității sale, Matt a putut vedea că-și putea aduce contribuția în lume prin predarea a ceea ce învățase. Înainte, Matt își desconsiderase mereu înțelepciunea și cunoașterea, alegând să fie un discipol și nu un lider. Însă, în prezența luminii sale, Matt își putea vedea harul: de a-i învăța pe băieții adolescenți, care sunt singuri și pierduți, cum să-și ofere darurile speciale în lume. Matt descoperise ceva foarte real și foarte sfânt. El dezvăluise secretul ascuns în umbra poveștii sale.

Numai noi ne putem descoperi secretul. Nimeni nu ne poate proteja de lumea exterioară în afară de noi. Nimeni nu ne poate salva și nu ne poate promite că nu vom fi ridiculizați sau că nu vom eșua. Probabil că vom da greș și putem fi si-

guri că vor exista mulți care să ne arate cu degetul și care să-și proiecteze întunericul asupra noastră. Însă, ce altă alegere avem în realitate? Vrem să rămânem în micimea poveștii noastre? Sau ca darurile noastre autentice să aibă ocazia de a străluci cu putere?

***

Mulți ani am fost prea speriată să mă ridic în picioare și să-mi revendic drepturile, să vorbesc deschis în public și să împărtășesc ceea ce știu. Ego-ul meu era atât de delicat, încât mă temeam de dezaprobarea oamenilor și de judecata lor. Dar, într-o zi, în timpul meditației, L-am rugat pe Dumnezeu, să-mi dea curajul de a-mi preda frica personală și să-mi permită să pășesc într-un spațiu în care să mă pun în sluja celorlalți. În acea seară, în timp ce stăteam în pat, am început să mă gândesc la liderii spirituali care au reprezentat o parte atât de importantă în viața mea și în dezvoltarea personală. Martin Luther King Jr. mi-a apărut primul în minte. M-am gândit la toți oamenii care l-au iubit și respectat – cât și la cei care l-au urât și disprețuit. Dar dacă King și-ar fi ascuns secretul? Dacă și-ar fi ascuns darul, ca lumea să nu-l vadă? Apoi m-am gândit la Gandhi. Și el avea mulți admiratori, dar și mulți detractori. Mă întrebam cum ar fi arătat lumea, fără prezența acestor oameni.

Dintr-o dată, am putut vedea că toți cei care reprezentau o voce în această lume erau iubiți și urâți, în același timp. Și chiar dacă știam că nu sunt Martin Luther King sau Gandhi, curajul lor mi-a arătat că, dacă doream să fac o schimbare în lume, și eu trebuia să fiu dispusă să fiu și iubită, dar și detestată. Trebuia să pot tolera atât critica, cât și lauda.

Mai târziu am început să mă gândesc la acest paradox. Încercasem din răsputeri să mă separ de oamenii care își dedicasaseră viețile pentru a-i ajuta și vindeca pe alții. M-am străduit să-mi spun mie însămi că eram alt gen de persoană, că eram prea sensibilă și că n-aș face față niciodată acestui tip

de ambiguitate. Îmi dorisem să cred că împărtășirea propriului dar nu era cu adevărat menirea mea.

Și voi v-ați spus, probabil, că este mai bine să vă păstrați secretul ascuns decât să-l expuneți în ridicolul lumii. Poate v-ați zis că n-ați putea accepta toată iubirea și admirația care v-ar ieși în cale dacă v-ați permite să fiți cu adevărat magnifici. Dar este o minciună – încă o poveste. Nici unul dintre noi nu este cu adevărat speriat de lauda și iubirea care apar atunci când lăsăm lumina să strălucească. Chiar dacă propria strălucire ne poate face să nu ne simțim bine și chiar dacă nu simțim că merităm atâta atenție, în străfundul nostru, fiecare dintre noi știe că acesta este dreptul lui din naștere – expresia noastră autentică. Frica noastră adevărată este dezaprobarea celorlalți, judecata lor aspră, sau faptul că nu ne-ar mai iubi.

ÎMBRĂȚIȘAREA PROPRIEI MĂREȚII

Pentru a ne putea oferi darurile, simțindu-ne în siguranță, trebuie să renunțăm la a ne mai judeca pe noi înșine și pe ceilalți. Trebuie să ne permitem să rămânem goi, fără poveștile personale, fără trecut, fără judecățile și justificările noastre. Numai atunci ne vom cunoaște adevărata esență și vom simți pacea profundă de a fi aliniați cu Sinele nostru superior. Atunci ne vom putea relaxa, putem lăsa garda jos și ne putem bucura de gloria propriei măreții.

A venit vremea să creștem și să putem accepta că unii oameni nu ne plac. A sosit timpul să acceptăm realitatea că aprobarea celorlalți nu ne va oferi siguranța sau acceptarea după care tânjim. Numai darul din interior – menirea Divină – ne poate oferi profunda satisfacție de a ști că suntem destul atât cât suntem, că merităm să fim iubiți și că suntem buni și valoroși. Atât timp cât avem nevoie de aprobarea celorlalți, va trebui să ne facem cât mai mici. Atunci când eram copii, știam cât suntem de speciali.

Apoi am considerat că e rău să gândim așa. Am crezut că oamenii ne vor urî dacă ne vom permite să fim atât de mari și de speciali pe cât suntem. Adevărata întrebare este: „Ne putem ierta pe noi înșine pentru cât suntem de speciali, pentru darurile și unicitatea noastră? Ne putem ierta pe noi înșine, pentru faptul că ne-am zdrobit darurile?"

Lumea are nevoie de tine. Ai observat că este nevoie de tine? Ai observat că ne-ar prinde bine ajutorul tău? Vorbesc cu tine, cu partea din tine care își dorește să creeze o schimbare în lume. A venit timpul să lași ca secretul tău să fie dezvăluit, să îți amesteci rețeta, să faci prăjitura și să ieși din umbră. Alătură-te petrecerii. Aceasta este oportunitatea ta. O poți face la anul - sau chiar peste zece ani. Însă nu cred că este un accident că citești această carte, acum. Avem nevoie de tine pentru a-ți îndeplini rolul. Trebuie să renunți la scuzele tale și să-ți îndeplinești rolul în acest proces - și în lume.

Îți cer să-mi spui care este secretul pe care-l ascunde povestea ta. Nu-i așa că ești Divin? Că ești magnific? Că meriți tot ce este mai bun? Că ești iubire pură? Că viața ta este lipsită de efort? Care este secretul pe care l-ai ascuns de tine și de ceilalți, în toți acești ani?

A venit vremea să-ți arăți secretul. Este în siguranță. Poate că înainte nu era, însă în prezent poți avea grijă de el. Nimeni nu ți-l poate lua. A sosit timpul să te răsplătești pentru toată munca pe care ai făcut-o. Numai tu îți poți acorda permisiunea de a avea grijă de acel secret.

Pune mâna pe inimă și spune-ți că ești în siguranță, dacă îți arăți secretul. Promite-ți că-i vei purta de grijă și că-l vei respecta. Că te vei ocupa de tot ce intervine între tine și acel secret prețios pe care-l deții. Vezi cum e să-ți îmbrățișezi secretul, să-l scoți din ascunzătoare după atâția ani. Acesta este un timp în care trebuie să fii foarte blând cu tine însuți, întrucât îți expui cea mai valoroasă posesiune. Acesta este un moment sacru - când îți dezvălui secretul poate pentru prima oară, când îi permiți să se arate în lume.

Timpul a sosit.

Aș dori să știi că îți cunosc secretul. Știu cine ești. Știu ce daruri ai și ce mari schimbări faci în această lume. Te-am prins, deoarece, chiar dacă nu te cunosc, știu că deții un dar prețios. Și știu că este o piesă foarte specială din acest puzzle Divin al vieții – una pe care nimeni din lume în afară de tine nu o poate oferi. Din cel mai profund loc al inimii tale, îți cer să ieși din povestea personală, să-ți spui secretul și să-ți oferi chiar acum darul tău prețios.

PAȘI ACTIVI PENTRU VINDECARE

1. Găsiți-vă un timp în care să faceți următoarea vizualizare, fără a fi întrerupți. Înainte de a începe, puteți face o plimbare sau o baie caldă ca să vă relaxați. Ascultați o muzică lentă sau aprindeți o lumânare pentru a crea o atmosferă destinsă. Apoi, închideți ochii și permiteți-i conștienței să se odihnească pe respirația voastră. Respirați de câteva ori lung, încet și profund, reținând respirația pentru cinci secunde sau mai mult, expirând după aceea încet. Faceți acest lucru de patru sau de cinci ori, până când mintea voastră începe să se liniștească și să se relaxeze.

Aduceți la suprafață o imagine a voastră înșivă ca mic copil și imaginați-vă că vă simțiți fericiți, în siguranță și complet lipsiți de griji. Vizualizați că vă exprimați pe voi înșivă în totalitate și că vă simțiți bine. Puneți-vă următoarele întrebări, înregistrându-vă răspunsurile în jurnal.

– Când ți-ai ascuns secretul?

– De ce anume îți este teamă că s-ar întâmpla, dacă a-i permite ca întreaga ta lumină să strălucească?

– Cum ar putea beneficia cei din familia ta, cei de la locul de muncă și din alte domenii ale vieții tale, de pe urma revendicării măreției tale adevărate?

2. Scrie o nouă poveste despre viața ta. Tema acestei

povești este că lumina ta strălucește puternic și că Universul se mișcă în armonie perfectă cu tine

Permiteți-vă să vedeți felul în care esența voastră Divină dă putere și inspiră pe toți cei ale căror vieți le atingeți. Cum ar fi viața voastră și cum ar arăta dacă vă scoateți secretul la lumină? Cum ar suna dialogul vostru interior și ce mesaje v-ați transmite?

3. Creați o afirmație a puterii pe care v-o puteți repeta în fiecare zi, care să vă sprijine în dorința voastră de a trăi o viață magnifică.

4. Identificați cinci practici zilnice, care v-ar ajuta să lăsați ca lumina voastră să strălucească.

Contemplare

„Mă delectez în gloria Sinelui meu magnific".

Mulțumiri

Pentru Liz Perle, prietenă dragă și editoare. Îți mulțumesc că ai crezut în mine și în munca mea. Sunt întotdeauna inspirată de claritatea viziunii tale și de cuvintele tale pline de înțelepciune.

Pentru Arielle Ford, sora mea, care-mi îndeplinește cele mai îndrăznețe visuri. Ești eroina mea. Te iubesc și te respect.

Pentru Brian Hilliard și Dharma Dreams, minunatului meu cumnat și agent literar. Îți mulțumesc că te îngrijești de munca mea și pentru că ești o ființă care mă inspiră.

Pentru Danielle Dorman, iubita mea prietenă. Îți mulțumesc pentru remarcabilele tale aptitudini de editare. Ai adus o contribuție imensă acestei cărți. Te iubesc și te apreciez.

Pentru Katherine Kellmeyer de la Grupul Ford, deoarece ești cea mai bună editoare pe care aș putea-o spera. Îți mulțumesc pentru toți anii de îndrumare, sprijin și dedicare.

Mamei mele, Sheila. Îți mulțumesc pentru că ai fost cea mai minunată mamă și bunică, ne-ai iubit pe toți atât de mult și m-ai sprijinit în realizarea visurilor mele.

Fratelui meu, Mike Ford, pentru că ai fost atât de interesat de munca mea. Înțelepciunea și generozitatea ta mă inspiră întotdeauna.

Fiului meu, Beau, pentru că îmi amintești mereu cât de prețioasă este viața.

Mătușii mele, Pearl – mă inspiri în fiecare zi cu entuziasmul tău pentru viață și prin iubirea ta pentru familia noastră. Sunt atât de recunoscătoare pentru timpul petrecut împreună.

Pentru Geeta Singh și Talent Exchange. Nu m-am mai simțit niciodată atât de sprijinită, așa cum simt că o faceți voi. Vă mulțumesc că sunteți atât de impecabili.

Pentru Cheryl Richardson, pentru inima ta extraordinar de generoasă și toată iubirea, călăuzirea și prietenia ta.

Pentru Oprah Winfrey, deoarece ai curajul să promovezi vindecarea spirituală în lume. Îți mulțumesc pentru oportunitățile extraordinare pe care mi le-ai oferit mie și activității mele.

Pentru Katy Davis, pentru tot sprijinul, strălucirea și viziunea ta profundă.

Pentru Jack Mori, pentru că ești un producător extraordinar și ai curajul să abordezi un subiect dificil și să-l faci accesibil lumii.

Pentru Cindy Goldberg și Stacy Strazis, pentru toată activitatea minunată pe care ați făcut-o alături de mine în cadrul show-urilor *Oprah!* Inimile voastre mari și iubirea pe care ați arătat-o au ajutat la vindecarea care s-a produs. Vă mulțumesc.

Pentru Sid Ayers, întrucât m-ai ajutat să mă concentrez asupra scrierilor și a muncii mele. Să știi că eforturile tale contează.

Pentru Alisha Schwartz. Nimeni nu a ținut vreodată atât de mult la *mine* așa cum o faci tu. Îți mulțumesc pentru că mă susții și îl iubești pe Beau atât de mult.

Pentru Steve Hanselman, Margery Buchanan, Eric Brandt și întregului personal de la HarperCollins. Este o mare bucurie și plăcere să lucrez cu voi. Fiecare dintre voi aduce o contribuție unică. Sunteți editori minunați și vă iubesc.

Pentru Calla Devlin, editoarea mea de la HarperCollins. Îți admir lumina și entuziasmul. Este o adevărată plăcere să lucrez cu tine.

Pentru Lisa Zuniga, pentru angajamentul tău de a face ca această carte să fie minunată. A fost o onoare să lucrez cu tine.

Pentru Carl Walesa, pentru tehnoredactarea minunată a cărții. Îți mulțumesc.

Pentru Stephen Samuels, deoarece ai îmbunătățit și ai fost suficient de generos în a prezenta această muncă în lume. Faci o treabă extraordinară și creezi o mare schimbare în viețile a mii de oameni.

Dragilor participanți ai programelor mele de instruire. N-am mai întâlnit un grup de oameni mai angajat și mai extraordinar. Fiecare dintre voi contați enorm în viața și în activitatea mea.

Pentru Cliff Edwards, întrucât ești atât de important în viețile atâtor oameni. Îți mulțumesc pentru angajamentul tău profund de a te vindeca pe tine însuți și lumea.

Pentru Justin Hilton. Sunt atât de privilegiată să te am ca bun prieten și ca partener spiritual! Ești un bărbat extraordinar!

Pentru Patrick Dorman. Îți mulțumesc pentru că ai ieșit din povestea ta și ai expus măreția ființei tale. Sunt cu adevărat onorată să mă aflu în această călătorie alături de tine.

Pentru Luba Bozanich. Angajamentul tău extraordinar de a transcende durerea și suferința mă inspiră enorm de mult. Îți mulțumesc pentru că ești cel care ești.

Pentru Bea Bigman. Lumina și iubirea ta mă fac întotdeauna să zâmbesc. Îți mulțumesc pentru tot ce ai oferit comunității de oameni pe care îi iubesc atât de mult.

Pentru Neale Donald Walsch, Deepak Chopra și Marianne Williamson, deoarece sunteți prieteni și profesori atât de minunați și de înțelegători.

Pentru Divina Infusino, întrucât m-ai ajutat să mă organizez și să termin această carte. Pasiunea ta pentru această muncă m-a inspirat.

Pentru rabinul Moshe Levin, care își împărtășește atât de generos vasta sa înțelepciune. Îți mulțumesc pentru dragostea și sprijinul pe care mi le oferi mie și familiei mele.

Pentru David Simon și întregului personal de la Centrul Chopra pentru Bunăstare. Vă mulțumesc pentru toată iubirea, sprijinul și devotamentul vostru de a duce această muncă în lume.

Pentru Jeremiah Sullivan, deoarece ești mereu impecabil și mă faci să arăt bine. Pentru Robert Bennett, întrucât este un perfecționist atât de minunat. Ador fotografia de pe copertă!

Pentru Natalie Snyder și Tony Fiorentino, deoarece mi-ați permis să mă bucur de „povestea părului meu" și datorită faptului că m-ați iubit oricum. Sunteți amândoi artiști minunați.

Pentru Henrietta Rosenberg. Îți mulțumesc pentru că ești un guru yoga atât de minunat și te afli mereu alături.

Restaurantului Coffee Cup și pentru fermecătoarea sa proprietară, Marla Reif, deoarece oferă mâncare excelentă și colțuri confortabile pentru editarea paginilor acestei cărți.

Înțeleptelor și generoaselor suflete care și-au împărtășit atât de deschis viețile, astfel încât alții să fie transformați prin poveștile lor. Vă mulțumesc pentru marea contribuție adusă acestei cărți.

Spiritului care îmi vorbește, mă călăuzește, mă iubește și mă ajută să fac ceea ce fac în lume. Îți mulțumesc pentru ajutorul tău. Sunt onorată să pot fi de ajutor.

Pentru a o contacta pe Debbie Ford și pentru informații în legătură cu atelierele sale de lucru:

Debbie Ford
P.O. Box 8064
La Jolla, CA 92038
800-655-4016
www.debbieford.com

***În memoria lui Paige Farley Hackel,
care a avut curajul să iasă din povestea ei.
Vei trăi pentru totdeauna în inimile comunității tale
de la Institutul Ford de Consiliere Integrativă.***

CUPRINS

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan		
Metodă rapidă de învățare		
a gramaticii limbii engleze	65.000 lei	6,50 RON
Exerciții de gramatică engleză vol I	55.000 lei	5,50 RON
Exerciții de gramatică engleză vol. II	75.000 lei	7,50 RON
Neale Donald Walsch		
Conversații cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei	6,50 RON
Conversații cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei	6,50 RON
Conversații cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei	8,00 RON
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei	8,00 RON
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei	6,00 RON
Momente de grație	60.000 lei	6,00 RON
Cei ce aduc lumina	30.000 lei	3,00 RON
Intrebări și răspunsuri		
la Conversații cu Dumnezeu,	90.000 lei	9,00 RON
Conversații cu Dumnezeu		
pentru adolescenți și părinți	80.000 lei	8,00 RON
Noile Revelații	130.000 lei	13,00 RON
Paul Ferrini		
Iubire fără condiții,		
Reflecții ale Minții Christice .	35.000 lei	3,50 RON
Liniștea inimii,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	60.000 lei	6,00 RON
Miracolul iubirii,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a III a	50.000 lei	5,00 RON
Intoarcerea in grădină,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a	50.000 lei	5,00 RON
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	70.000 lei	7,00 RON
Amour sans conditions (lb. franceză)	100.000 lei	10,00 RON
Legile Dragostei	80.000 lei	8 RON
Puterea Dragostei	80.000 lei	8 RON
Debbie Ford		
Partea întunecată a căutătorilor de lumină	60.000 lei	6,00 RON
Intrebări potrivite	50.000 lei	5,00 RON
Secretul umbrei	120.000 lei	12,00 RON

John J. Falone		
Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	100.000 lei	10,00 RON
***		
ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	30.000 lei	3,00 RON
Suzanne Ward		
Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei	6,00 RON
Revelații pentru o nouă eră.	75.000 lei	7,50 RON
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei	12,50 RON
Vocile Universului	110.000 lei	11,00 RON
Era iluminării	160.000 lei	16,00 RON
Jasmuheen		
A trăi cu lumină	60.000 lei	6,00 RON
In rezonanță	120.000 lei	12,00 RON
Hrană pentru zei	120.000 lei	12,00 RON
Legea iubirii	180.000 lei	18,00 RON
Biocâmpuri și extaz	180.000 lEI	18,00 RON
Radianța divină	180000 lei	18,00 RON
Ken Keyes și Penny Keyes		
Rețete pentru fericire	30.000 lei	3,00 RON
Russ Michael		
Sufletul pereche te cheamă	60.000 lei	6,00 RON
Tom Kenyon și Virginia Essene		
Invățătura Hathor, Mesaje de la o civilizație înălțată.	65.000 lei	6,50 RON
Deepak Chopra		
Vindecarea sufletului de frică și suferință	60.000 lei	6,00 RON
Calea spre iubire	120.000lei	12,00 RON
Intinerește și trăiește mai mult	120.000 lei	12,00 RON
Ram Dass		
Rânduri pentru suflet	45.000 lei	4,50 RON
Shirley MacLaine		
Camino	85.000 lei	8,50 RON
Lee Carroll și Jan Tober		
Copiii Indigo	90.000 lei	9,00 RON
James F. Twyman		
Emisarii luminii	90.000 lei	9,00 RON

Emisarii Iubirii	70.000 lei	7,00 RON
Bruce Davis		
Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei	7,50 RON
Pacea simplă a sufletului	55.000 lei	5,50 RON
(Viața spirituală a Sf. Francis de Assisi)		
Mânăstire fără ziduri	75.000 lei	7,50 RON
Marianne Williamson		
Iubire magică	75.000 lei	7,50 RON
Grația de fiecare zi	90.000 lei	9,00 RON
Dr. Doreen Virtue		
Copiii Indigo:		
cum să-i hrănim și să-i îngrijim	80.000 lei	8,00 RON
Copiii de cristal	35.000 lei	3,50 RON
Sri Vasudeva		
Voi sunteți lumina	55.000 lei	5,50 RON
Divinitatea lăuntrică	55.000 lei	5,50 RON
Sotirios Crotos		
Ucenicul lui Iisus Hristos	70.000 lei	7,00 RON
Anthony de Mello		
Conștiența	55.000 lei	5,50 RON
Tobias		
Seria Creatorului	140.000 lei	14,00 RON
Seria Înălțării	220.000 lei	22,00 RON
Gregg Krech		
Naikan	70.000 lei	7,00 RON
Stuart Wilde		
Forța	50.000 lei	5,00 RON
Carlos Warter		
Reîntoarcerea la sacru	100.000 lei	10,00 RON
Gregg Braden		
Efectul Isaia	120.000 lei	12,00 RON
Codul lui Dumnezeu	180.000 lei	18,00 RON
Trezirea la punctul zero	220.000 lei	22,00 RON
Brian Tracy		
Succesul în viață	180.000 lei	18,00 RON
Beata Bishop		
Vremea vindecării	150.000 lei	15,00 RON
Jami Lin		
Aromaterapie și Feng Shui	90.000 lei	9,00 RON

Dianne Lancaster		
Copiii Indigo – de la mânie la iubire	150.000 lei	15,00 RON
Lisette Larkins		
De vorbă cu extratereștrii	180.000 LEI	18,00 RON
Dr. Max Gerson		
O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave (cu DVD inclus)	310.000 LEI	31 RON
Sorin Telimbeci		
Călătoriile tânărului înțelept	150.000 lei	15.00 RON
Drunvalo Melchizedek		
Spațiul sacru al inimii	80.000 lei	8 RON
Joan Borysenko		
Vina ne învață, iubirea ne vindecă	180.000 lei	18 RON
Carmen Harra		
Decodificarea destinului	100.000 lei	10 RON
Kostas Danaos		
Magul din Iava	160.000 lei	16 RON
Robert Rabbin		
Pune suflet în ceea ce faci	120.000 lei	12 RON

IN PREGATIRE

RAMTHA

Cartea Albă

Neale Donald Walsch

Dumnezeul de mâine

Acasă cu Dumnezeu

Paul Ferrini

Cum să creăm o relație spirituală

Christul cel viu

Iluminare pentru fiecare

Jasmuheen

Vindecare armonioasă

Prana

Gregg Braden

Umblând între lumi

Augusto Cury

Părinți inteligenți, profesori fascinanți

Michael Dawson

Vindecarea cauzei

Iertarea

Eric Pearl

Reconectarea

Brian Weiss

Același suflet, multe trupuri

Aurelia Louise Jones

Telos, vol. I și II

Steve Rother

Psihologia spirituală

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ

Daphne Rose Kingma

Iubește-te pe tine însuți

Stuart Wilde

Certitudini. Imbolduri

Evelyn Fuqua

De la Sirius, la Pământ

Maureen Moss

BLISS

Jim Tucker

Viață înainte de viață

Ron Baker

O lume în curs de vindecare

Iată și prezentarea acestor cărți deosebite:

Conversația pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă în zece volume și încă nu s-a terminat! Acestea sunt: *Conversații cu Dumnezeu, vol.I, II, III, Prietenie cu Dumnezeu, Comuniune cu Dumnezeu, Momente de grație, Cei ce aduc lumina, Conversații cu Dumnezeu pentru tineret și părinți, Conversații cu Dumnezeu, Întrebări și răspunsuri* și *Noile Revelații.* Din toate cărțile se revarsă asupra noastră, a cititorilor, o dragoste nelimitată și necondiționată cu care Dumnezeu ne învăluie în permanență.și care ne face să înțelegem că nu suntem singuri, exemplificând, mai mult decât orice, vorbele spuse in Noul Testament (Ioan X, 30): „Cu toții Una suntem".

IUBIRE FĂRĂ CONDIȚII, LINIȘTEA INIMII, MIRACOLUL IUBIRII, ÎNTOARCEREA ÎN GRĂDINĂ și CUVINTE DE ÎNȚELEPCIUNE PENTRU FIECARE ZI, de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu față de noi, transmis prin mintea Christică.

PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ, scrisă de Debbie Ford, psihiatru și psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm și ne învață cum să le cunoaștem și să le iubim.

FRECVENȚA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepție, care prezintă științific modul nostru de a funcționa ca entități pământene și cosmice. NUMAI SIMPLA LECTURĂ A CĂRȚII RIDICĂ foarte mult coeficientul de inteligență, prin racordarea la FRECVENȚA GENIU.

E.T. 101, MANUAL COSMIC DE INSTRUCȚIUNI PENTRU EVOLUȚIE PLANETARĂ. Citind aceasta carte, veți descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios și important pentru noi toți.

A TRĂI CU LUMINĂ, ÎN REZONANȚĂ, HRANA ZEILOR, LEGEA IUBIRII și BIO-CÂMPURI ȘI EXTAZ, de Jasmuheen, o doamnă din Australia, care este vizionară și clarvăzătoare și se hrănește, de 11 ani, numai cu lumină. Experiența ei este deosebită și de mare interes pentru oamenii din lumea întreagă. Informația existentă în cărțile ei este extrem de prețioasă pentru evoluția noastră spirituală. RADIANȚA DIVINĂ este una dintre cărțile scrise de Jasmuheen, care se deosebește oarecum de celelalte, întrucât ne oferă o cunoaștere delicată, lirică și extrem de interesantă despre Maeștrii Înălțați și despre întâlnirea autoarei cu ei.

MATEI, VORBEȘTE-MI DESPRE RAI, REVELAȚII PENTRU O NOUĂ ERA, ILUMINĂRI PENTRU O NOUĂ ERĂ, VOCILE UNIVERSULUI și ERA ILUMINĂRII, de Suzanne Ward conțin mesajele pe care doamna Suzanne Ward le-a primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând și care face o prezentare foarte detaliată a vieții de după moarte și a lumii de dincolo. Mesajele lui Matei sunt completate de mesaje de la diverse entități benefice, venite din întregul Univers pentru a ajuta Pământul în momentele grele prin care trece acum. Ultimul volum a apărut numai în România.

COPIII INDIGO, de Lee Carroll și Jan Tober, prezintă copiii de excepție născuți după anul 1980 și care sunt atât de deose-

biți de ceilalți copii de până acum, încât părinții, profesorii și medicii trebuie să se adapteze și să învețe cum să se comporte cu ei și cum să-i înțeleagă. Această carte este un ajutor neprețuit pentru orice persoană care are lângă el un asemenea copil.

CAMINO este ultima carte scrisă de Shirley MacLaine, renumita actriță, care, pe lângă talent, are și o mare cunoaștere și deschidere spirituală. Camino este una dintre cele mai importante cărți ale mileniului III, în care ne este prezentat pelerinajul făcut de Shirley la Santiago de Compostella, Spania. Pe parcursul celor 500 de km. cât durează acesta, autoarea are ocazia să-și cunoască viețile trecute și să afle cine este ea cu adevărat. Stilul deosebit al cărții și informațiile inedite pe care le conține, îl fac pe cititor să o considere drept carte de căpătâi și să nu o poată lăsa din mână.

RÂNDURI PENTRU SUFLET, de Ram Dass, este ultima carte scrisă de acest mare autor, una dintre cele mai iubite personalități spirituale ale Americii. După ce și-a întâlnit gurul în India – pe Maharajji – și a primit inițiere și cunoaștere în practicarea meditației, devoțiunii și Hatha Yoga, el a transmis publicului occidental aceste învățături, prin conferințe, ateliere și cărți.

EMISARII LUMINII, de James F. Twyman este prima dintr-o serie de cărți scrise de James F. Twyman, care este relatarea unei aventuri spirituale – fiind deci un roman inițiatic care relatează despre o comunitate de înaltă spiritualitate, cunoscută sub numele de Emisarii Luminii. Cuvintele pe care James Twyman le-a scris pentru noi sunt profetice și profunde. Prin ele, putem învăța cum să devenim Emisari ai Luminii și cum să schimbăm lumea în bine.

EMISARII IUBIRII descrie întâlnirea plină de mister a lui James Twyman cu copii cu capacități paranormale și mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte inițiatică, scrisă de doi vindecători care au descoperit, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire și cu credință totală și absolută în Dumnezeu. *Izvorul vindecării e iubirea* este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis și întreprind o călătorie cu un șaman din Alaska și apoi trăiesc împreună cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinței și a miracolelor.

IUBIRE MAGICĂ și GRAȚIA DE FIECARE ZI, de Marianne Williamson, sunt cele mai frumoase cărți despre relația de cuplu, despre cum să ne înțelegem partenerul de viață și pe noi înșine

COPIII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la șapte ani, care sunt niște ființe minunate, venite pentru a ne salva și a ne conduce spre o lume nouă.

CONȘTIENȚA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferințe ținute de acest mare învățător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieții noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

ÎNVĂȚĂTURILE LUI TOBIAS, ***Seria Creatorului*** este cartea în care Tobias, un înger iubitor si plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtă-șește în douăsprezece lecții puternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbește prin Geoffrey Hoppe, care, înainte de 1995, era om de afaceri si antreprenor, fără preocupări spirituale. Acum, el și Tobias împlinesc o înțelegere veche – aceea de a pre-zenta, la momentul potrivit, informații care schimbă viața. Iată ce spune Tobias: *„Nu mai mergeți niciodată Acasă. În schimb, Acasă va veni la voi."* Cu aceste cuvinte, el oferă un mod cu totul nou de înțelegere a felului în care am venit pe Pământ și din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spirituală. Învățăturile lui Tobias au devenit, în câțiva ani, un fenomen pe plan internațional, care schimbă vieți și oferă noi speranțe de împlinire spirituală. ***Seria Înălțării*** continuă aceste informații și sfaturi pentru intrarea în Noua Energie – lucru pe care unii dintre noi l-a făcut deja. Citiți această carte și veți înțelege exact ce se întâmplă cu noi toți acum și vă veți explica multe lucruri.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relațiile noastre cu ceilalți, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod romantic, plăcut și, în același timp, plin de învățăminte.

MĂNĂSTIRE FĂRĂ ZIDURI este un eseu despre liniștea noastră interioară și despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înșine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecție, foarte modernă, care ne face viața mai frumoasă și ne aduce fericire în

cadrul relațiilor cu ceilalți. Citind-o, aflăm cât de ușor putem să-i facem fericiți pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului și întâlnirile sale cu mari maeștri și oferă posibilități de înaltă învățătură de suflet.

EFECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă, care ne oferă revelația faptului că avem în noi înșine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modificarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Ea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învățăturile aflate în *Manuscrisele de la Marea Moartă*, care sunt validate de descoperile fizicii cuantice și ale medicinei moderne.

CODUL LUI DUMNEZEU, carte de valoare spirituală deosebită, scrisă de Gregg Braden, ne demonstrează, folosind dovezi științifice și lingvistice, că în ADN-ul nostru este înscris numele lui Dumnezeu.

ÎNTREBĂRILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a lua decizii și, în consecință, ne oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite, pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum învățăm care sunt acestea și cum să le punem.

SUCCESUL ÎN VIAȚĂ este o carte pe care ar trebui cu toții să o citim de nenumărate ori, ca să învățăm modul prin care putem obține succesul în tot ceea ce întreprindem – atât în viața personală, cât și în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reușit în viață, pornind de la o poziție socială modestă, iar acum ține conferințe și seminarii în lumea întreagă, pentru a-i învăța pe oameni regulile simple și accesibile pentru a reuși în viață și a-și găsi fericirea.

VREMEA VINDECĂRII este cartea în care Beata Bishop povestește cum s-a vindecat de melanom în fază terminală, printr-o terapie care avut 100% succes în mai multe tipuri de boli grave – Terapia Gerson ... dar cartea ne învață cum să învingem boala și moartea, prin abordare holistică și spirituală.

AROMATERAPIE și FENG SHUI este cea mai completă carte pe acest subiect atât de vast. Jami Lin este cea mai apreciată specialistă în domeniu.

COPIII INDIGO – DE LA MÂNIE, LA IUBIRE este o altă

carte care abordează subiectul Copiilor Indigo, dar aduce în plus o demonstrație extrem de folositoare a mesajului pe care corpul ni-l dă, astfel încât să înțelegem care este problema noastră subconștientă, unde se află mânia stocată și cum să o rezolvăm.

BIOCÂMPURI ȘI EXTAZ este o nouă carte scrisă de Jasmuheen, care ne mărește cunoașterea legată de capacitatea noastră de a evolua spiritual.

DE VORBĂ CU EXTRATEREȘTRII conține comunicarea primită de Lisette Larkins de la ființe venite din spațiul cosmic și care ne comunică informații importante.

ÎNTINEREȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT este este un manual complet pentru întinerire. Din ea învățați cum să mențineți o minte tânără, cum să vă cultivați flexibilitatea, să vă retreziți energia sexuală, să vă întăriți sistemul imunitar, să vă hrăniți trupul, să vă modificați percepțiile și să vă bucurați de un somn liniștit și de o stare de constiență plină de pace.

O TERAPIE NATURALĂ EFICIENTĂ PENTRU TRATAREA CANCERULUI, este cartea scrisă chiar de dr. Gerson, în care se descrie; în amănunțime, terapia care a vindecat ataât de mulți oameni. DVD-ul inclus conține date suplimentare.

CĂLĂTORIILE TÂNĂRULUI ÎNȚELEPT este prima carte scrisă de un scriitor român, publicată de Editura FOR YOU. Considerăm că ea poate sta cu cinste alături de cărțile valoroase pe care le publicăm. Fără nici o exagerare, această carte se ridică la înălțimea cărților lui Paolo Coelho, aducând un element în plus, pe care îl veți descoperi citind-o. Înțelepciunea cuprinsă în aceste pagini vă va însoți pe parcursul vieții și vă va ajuta să vă limpeziți gândurile și atitudinea în încercările vieții.

SPAȚIUL SACRU AL INIMII, este cartea în care Drunvalo ne arată felul în care putem dobândi acea stare străveche de conștiință, prin care să intrăm în spațiul în care suntem una cu Dumnezeu. Urmările firești ale experimentării acestui spațiu sacru sunt o viață frumoasă și înălțarea către lumile superioare.

VINA NE ÎNVAȚĂ, IUBIREA NE VINDECĂ, de Joan Borysenko, medic psiholog, este o carte trasformatoare, o prezență semnificativă pe calea unei vieți fericite, lipsite de senti-

mentul vinovăției – în care vinovăția ne învață cum să ne vindecăm de rănile sufletești, prin iubire.

DECODIFICAREA DESTINULUI, este o carte extrem de utilă, scrisă de o română stabilită în Statele Unite și care ne oferă instrumente practice pentru a ne decodifica destinul și pentru a ne orienta viața pe calea spre fericire și împlinire. Acum, Carmen Harra este cea mai importantă prezicătoare și clarvăzătoare din SUA, căreia îi cer sfatul actori celebri, oameni de afaceri și persoane politice importante.

RAZELE INIȚIATICE ALE ARHANGHELILOR, carte scrisă de doi autori români, Elena Cociș și Nicolae Oprică, aduce informația atât de necesară legată de noțiunea de Arhangheli, Îngeri, cele șapte Raze Inițiatice, Maeștri Înalțați și alte lucruri la fel de interesante.

LEGILE DRAGOSTEI și PUTEREA DRAGOSTEI, sunt ultimele cărți scrise de Paul Ferrini și ne oferă atât de multe informații și idei interesante, încât ne dăm seama că sunt, pentru oricine, instrumente extrem de importante pentru a-și putea duce viața pe calea de lumină pe care a ales-o.

MAGUL DIN JAVA este o carte mult așteptată, care prezintă ucenicia autorului pe lângă marele maestru John Chang. *Magul din Java* este povestea uceniciei lui Kosta Danaos alături de John Chang - și, în același timp, istoria disciplinei Mo-Pai, care, în ultimii 2000 de ani, și-a ținut secrete învățăturile. Cartea include și explicații științifice, bazate pe fizică, ale capacităților paranormale ale lui Chang, pe care noi, în Occident, le considerăm imposibile - capacități la care autorul a fost martor și pe care le-a descris cu însuflețire. Magul din Java va grăbi cu siguranță ceea ce ar putea foarte bine să devină cea mai mare revoluție a secolului al XXI-lea - confirmarea și studiul bioenergiei.

PUNE SUFLET ÎN CEEA CE FACI este o carte ciudată și absolut minunată! Robert Rabbin se adresează, aparent, conducătorilor lumii noi, dar învățătura cuprinsă în ea, prezentată într-un mod extrem de atrăgător, este de cel mai mare folos tuturor celor care o citesc, fără excepție. Dacă liderii unor companii ar dori să citească această carte, lumea ar deveni un loc minunat!

EDITURA FOR YOU

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiţă nr.58, sector 1
Tel/fax, 021/6656223; 0311001455
telefon mobil 0744352963, 0724212690
E-mail: monica.visan@b.astral.ro,
editura_foryou@yahoo.com. monica.visan@gmail.com
site http://www editura-foryou.ro

Imprimarea s-a făcut la ***tipografia Excelsior Trade***
Director general: Marcel Desculţu. Tel.: 0723.292.510
Şef de producţie : Laurenţiu Pîrjol. Tel.:0724.564.685
Adresa: Calea Plevnei nr.204-206, sector 6, Bucureşti